

DIETA PODSTAWOWA							
Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Papryka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Pyzy z mięsem 300g (1,3,9) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos truskawkowy 70g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2060kcal; B: 75g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwiezior ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Pyzy z mięsem 300g (1,3,9) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos truskawkowy 70g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 330g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 200g	Krupnik 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2060kcal; B: 75g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025	
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Papryka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki ryżowe na mleku na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Pyzy z mięsem 300g (1,3,9) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 250g (1,3,7) Sos truskawkowy 70g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)	
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	

Wartość odżywcza	E: 2060kcal; B: 75g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2195kcal; B: 69g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 266g w tym cukry: 29g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 97g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 329g w tym cukry: 49g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2272kcal; B: 83g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 282g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2101kcal; B: 101g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 232g w tym cukry: 30g; Bł: 18g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g Sos potrawkowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g Sos potrawkowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150 krakersy 30g (1,3,7,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udka z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g

		Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2053kcal; B: 58g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 232g w tym cukry: 15g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g Sos potrawkowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 150g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 150g (7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 330g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Udko z kurczaka gotowane 70g Sos potrawkowy 10g (1,9) Sałata z oliwą 15g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1002kcal; B: 37g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 985kcal; B: 26g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 125g w tym cukry: 7g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1002kcal; B: 37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 1152kcal; B: 36g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 152g w tym cukry: 12g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 989kcal; B: 35g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 105g w tym cukry: 14g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Krupnik 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml

		Jogurt naturalny 150g (1)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Kefir 150g	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1954kcal; B: 79g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 196g w tym cukry: 13g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
6. **Soja** i produkty pochodne.
7. **Mleko** i produkty pochodne.



8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorczyca** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.