

DIETA PODSTAWOWA							
Data	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) 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) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g (1,3,7,8)
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Sos pomidorowy 70g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 47g (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2150kcal; B: 78g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 266g w tym cukry: 17g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2272kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; 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: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) 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) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g (1,3,7,8)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Sos pomidorowy 70g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 47g (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2150kcal; B: 78g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 266g w tym cukry: 17g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2272kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; 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: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1,3,7,11)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) 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) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafleryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7kcal) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g (1,3,7,8)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Sos pomidorowy 70g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 47g (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy panierowany 100g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2389kcal; B: 89g; T:89g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 300g w tym cukry: 31g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2307kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 324g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2464kcal; B:96g; T: 104g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; 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: 2523kcal; B: 112g; T: 112g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 23g; Bł: 21g; Sól: 5g
------------------	---	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) 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) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g (1,3,7,8)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Baton 47g (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy z pieca 100g Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2226kcal; B: 84g; T:82g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2272kcal; B:88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; 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: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

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 wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	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) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g (1,3,7,8)
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy z pieca 100g Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

				Herbata z cytryną 250ml			
Wartość odżywcza	E: 2226kcal; B: 84g; T:82g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2272kcal; B:88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; 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: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grycikowa 250ml (1,9) Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy gotowany 100g (1,9) Surówka z warzyw 75g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 250ml (1,7,9) Makaron z mięsem i szpinakiem 150g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Ryba po grecku 150g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 250ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 150g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Gulasz drobiowy 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy z pieca 100g Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) 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	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 115kcal; B: 37g; T:35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 26g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1103kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 138g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1025kcal; B: 29g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 126g w tym cukry: 19g; Bł: 9g; 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: 1230kcal; B: 42g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 106g w tym cukry: 7g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po-dwieczor-ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150 Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik gotowany 150g (1,3) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet drobiowy z pieca 100g Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml

	Serek grani 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Jogurt naturalny 150g (7)	Serek Grani 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 60g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2298kcal; B: 90g; T:82g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2247kcal; B:90g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 222g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; 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: 2339kcal; B: 102g; T: 119g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 200g w tym cukry: 10g; Bł: 31g; Sól: 5g

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. **Gorzycza** 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 SO₂ 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.