

| DIETA PODSTAWOWA        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data                    | 16.04.2025                                                                                                                                                                                                                                           | 17.04.2025                                                                                                                                                                                                                      | 18.04.2025                                                                                                                                                                                    | 19.04.2025                                                                                                                                                                                   | 20.04.2025                                                                                                                                                                                                                                                                 | 21.04.2025                                                                                                                                                                                                                                            | 22.04.2025                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rodzaj posiłku          | Środa                                                                                                                                                                                                                                                | Czwartek                                                                                                                                                                                                                        | Piątek                                                                                                                                                                                        | Sobota                                                                                                                                                                                       | Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                  | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                          | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Twarożek 60g <u>(7)</u><br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Gruszka 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton 30g <u>(1,3,7,8)</u> | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Ser żółty 40g <u>(7)</u><br>Miód 25g<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g            | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u><br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g <u>(7)</u> | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Kiełbasa biała 80g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Jajko w sosie chrzanowym 70g <u>(3,10)</u><br>Paszтет 50g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Babka 100g <u>(1,3)</u> | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Galaretką drobiowa 200g<br>Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Ser żółty 40g <u>(7)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sernik 100g <u>(1,3,7)</u> | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g |
| Obiad/Po dwieczor ek    | Zupa kalafiorowa 350ml <u>(1,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g <u>(1,3,9)</u><br>Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u><br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt <u>(1,3,7)</u>                | Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Kopytka 200g <u>(1)</u><br>Sos pieczarkowy 50g <u>(1,9)</u><br>Surówka z kapusty 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g <u>(1)</u>                        | Krupnik 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet rybny 100g <u>(1,3,4)</u><br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g <u>(1,3,7,9,10)</u> | Zupa selerowa 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Makaron z sosem owocowym 350g <u>(1,3)</u><br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt                                                         | Żurek 350ml <u>(1,3,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet schabowy 100g <u>(1,3)</u><br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Sok pomidorowy 330g                                                                                                   | Rosół 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko 1szt Biskopity 30g <u>(1,7)</u>                                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u><br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz 150g <u>(1,9)</u><br>Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u><br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>                       |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 10g <u>(7)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Ogórek kiszony 70g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                              | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g <u>(1,6,7,10,12)</u><br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                              | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Pasta z jaj z zieleciną 50g <u>(3,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                 | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 10g <u>(7)</u><br>Ser żółty 40g <u>(7)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                 | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Sałatka jarzynowa 100g <u>(3,9,10)</u><br>Pieczeń rzymska 70g <u>(1,3)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                                             | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1,3,9,10)</u><br>Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                   | Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 10g <u>(7)</u><br>Pasta z wędliny z zieleciną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                                     |
| Wartość odżywcza        | E: 2094kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 247g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g                                                                                                                                                           | E: 2005kcal; B: 60g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 5g                                                                                                                                      | E: 2072kcal; B: 67g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 230g w tym cukry: 15g; Bł: 22g; Sól: 5g                                                                                                    | E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g                                                                                                   | E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g                                                                                                                                                                               | E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 235g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g                                                                                                                                                          | 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                                 | 16.04.2025                                                                                                                                                                                                               | 17.04.2025                                                                                                                                                                                   | 18.04.2025                                                                                                                                                              | 19.04.2025                                                                                                                                                       | 20.04.2025                                                                                                                                                                                                                       | 21.04.2025                                                                                                                                                                                                         | 22.04.2025                                                                                                                                                                                                     |
| Rodzaj posiłku                       | Środa                                                                                                                                                                                                                    | Czwartek                                                                                                                                                                                     | Piątek                                                                                                                                                                  | Sobota                                                                                                                                                           | Niedziela                                                                                                                                                                                                                        | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                       | Wtorek                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie /II śniadanie              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Gruszka 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton 30g (1,3,7,8) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Galaretka owocowa 200g        | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 50g (7)<br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Kiełbasa biała 80g (1,3,7,9,10)<br>Jajko w sosie koperkowym 70g (3,10)<br>Paszтет 50g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Babka 100g (1,3) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Galaretka drobiowa 200g<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sernik 100g (1,3,7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g |
| Obiad/Po dwieczor ek                 | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)                | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Kopytka 200g (1)<br>Sos pieczarkowy 50g (1,9)<br>Surówka z kapusty 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (1)                 | Krupnik 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet rybny 100g (1,3,4)<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z sosem owocowym 350g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt                                           | Żurek 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet schabowy 100g (1,3)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Budyń 250g (7)                                                                            | Rosół 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Biszkopty 30g (1,7)                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)                       |
| Kolacja                              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek kiszony 70g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                              | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                          | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10)<br>Pieczeń rzymska 70g (1,3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                               | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                            | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                              |

|                  |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartość odżywcza | E: 2094kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 247g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g | E: 2005kcal; B: 60g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 5g | E: 2072kcal; B: 67g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 230g w tym cukry: 15g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g | E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 235g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g | 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                                      | 16.04.2025                                                                                                                                                                                                                                        | 17.04.2025                                                                                                                                                                                                                       | 18.04.2025                                                                                                                                                                                      | 19.04.2025                                                                                                                                                       | 20.04.2025                                                                                                                                                                                                                                              | 21.04.2025                                                                                                                                                                                                         | 22.04.2025                                                                                                                                                                                                                                |
| Rodzaj posiłku                            | Środa                                                                                                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                                                                                         | Piątek                                                                                                                                                                                          | Sobota                                                                                                                                                           | Niedziela                                                                                                                                                                                                                                               | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                       | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie /II śniadanie                   | Kasza manna na mleku 350g (1,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Gruszka 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Płatki owsiane na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton 30g (1,3,7,8) | Zacierka na mleku 350g (1,3,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 50g (7)<br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Żurek 350ml (1,3,9)<br>Masło 20g (7)<br>Kiełbasa biała 80g (1,3,7,9,10)<br>Jajko w sosie chrzanowym 70g (3,10)<br>Paszтет 50g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Babka 100g (1,3) | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Galaretka drobiowa 200g<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sernik 100g (1,3,7) | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7kcal)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g |
| Obiad/Po dwieczor ek                      | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)                                         | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Kopytka 200g (1)<br>Sos pieczarkowy 50g (1,9)<br>Surówka z kapusty 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (1)                                                     | Krupnik 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet rybny 100g (1,3,4)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                        | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z sosem owocowym 350g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt                                           | Zupa jarzynowa 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kotlet schabowy 100g (1,3)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Sok pomidorowy 330g                                                                                       | Rosół 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak pieczony 150g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Biszkopty 30g (1,7)                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)                                                  |
| Kolacja                                   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek kiszony 70g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                                                       | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                                    | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                        | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                          | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10)<br>Pieczeń rzymska 70g (1,3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g                                                                                                                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g                                                                    | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                                                         |

|                  |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            | Herbata z cytryną 250ml                                                                      | Salata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml                                                         |                                                                                              |
| Wartość odżywcza | E: 2294kcal; B: 79g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 27g; Sól: 5g | E: 2138kcal; B: 69g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 260g w tym cukry: 28g; Bł: 25g; Sól: 5g | E: 2270kcal; B: 75g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 254g w tym cukry: 25g; Bł: 23g; Sól: 5g | E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g | E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g | E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 235g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g | 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                    | 16.04.2025                                                                                                                                                                                                                  | 17.04.2025                                                                                                                                                                                   | 18.04.2025                                                                                                                                                                                 | 19.04.2025                                                                                                                                                       | 20.04.2025                                                                                                                                                                                                                         | 21.04.2025                                                                                                                                                                                                         | 22.04.2025                                                                                                                                                                                                     |
| Rodzaj posiłku          | Środa                                                                                                                                                                                                                       | Czwartek                                                                                                                                                                                     | Piątek                                                                                                                                                                                     | Sobota                                                                                                                                                           | Niedziela                                                                                                                                                                                                                          | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                       | Wtorek                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie /II śniadanie | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jabłko 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton 30g (1,3,7,8) | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Miód 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g                             | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 50g (7)<br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Kielbasa biała 80g (1,3,7,9,10)<br>Jajko w sosie koperkowym 70g (3,10)<br>Pasztecik 50g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Babka 100g (1,3) | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Galaretki drobiowa 200g<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sernik 100g (1,3,7) | Pieczyno mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g |
| Obiad/Po dwieczor ek    | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)                   | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Kopytka 200g (1)<br>Sos koperkowy 50g (1,9)<br>Surówka z warzyw i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (1)       | Krupnik 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet rybny gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,4)<br>Kalafior gotowany 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10) | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z sosem owocowym 350g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko pieczone 1szt                                           | Żurek 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Bitka gotowana w sosie 150g (1,3)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Sok pomidorowy 330g                                                                  | Rosół 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g<br>Sos potrawkowy 70g (1)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Biszkopt 30g (1,7)                     | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek homogenizowany 150g (7)                       |

|                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja          | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 10g <u>(7)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g <u>(1,6,7,10,12)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Pasta z jaj z zieleciną 50g <u>(3,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 10g <u>(7)</u><br>Ser żółty 40g <u>(7)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Sałatka jarzynowa 100g <u>(3,9,10)</u><br>Pieczeń rzymska 70g <u>(1,3)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1,3,9,10)</u><br>Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 10g <u>(7)</u><br>Pasta z wędliny z zieleciną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 2094kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 247g w tym cukry: 24g; Bł: 26g; Sól: 5g                                                                                       | E: 2005kcal; B: 60g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 5g                                                                                          | E: 1997kcal; B: 64g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 23g; Sól: 5g                                                                    | E: 2098kcal; B: 70g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 21g; Sól: 4g                                                   | E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g                                                                                                   | E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 235g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g                                                                                                                        | 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                                        | 16.04.2025                                                                                                                                                                                                                                                       | 17.04.2025                                                                                                                                                                                                                      | 18.04.2025                                                                                                                                                                                          | 19.04.2025                                                                                                                                                                                   | 20.04.2025                                                                                                                                                                                                                                                     | 21.04.2025                                                                                                                                                                                                                                                  | 22.04.2025                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rodzaj posiłku                              | Środa                                                                                                                                                                                                                                                            | Czwartek                                                                                                                                                                                                                        | Piątek                                                                                                                                                                                              | Sobota                                                                                                                                                                                       | Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                      | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie /II śniadanie                     | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Twarożek 60g <u>(7)</u><br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u><br><br>Jabłko 1szt<br>Wafel ryżowy 30g | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Baton 30g <u>(1,3,7,8)</u> | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Miód 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok pomidorowy 330g | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u><br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g <u>(7)</u> | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Kiełbasa biała 80g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Paszтет 50g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Babka 100g <u>(1,3)</u> | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Galaretką drobiowa 200g<br>Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sernik 100g <u>(1,3,7)</u> | Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u><br>Masło 20g <u>(7)</u><br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u><br>Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u><br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko suszone 17g |
| Obiad/Po dwieczor ek                        | Zupa kalafiorowa 350ml <u>(1,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g <u>(1,3,9)</u><br>Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u><br>Woda z cytryną 200ml                                                                       | Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Kopytka 200g <u>(1)</u><br>Sos koperkowy 50g <u>(1,9)</u><br>Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u><br>Woda z cytryną 200ml                                               | Krupnik 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet rybny gotowany w sosie jarzynowym 150g <u>(1,3,4)</u><br>Kalafior gotowany 150g<br>Woda z cytryną 200ml                                    | Zupa selerowa 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Makaron z sosem owocowym 350g <u>(1,3)</u><br>Woda z cytryną 200ml                                                                                     | Żurek 350ml <u>(1,3,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Bitka gotowana w sosie 150g <u>(1,3)</u><br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Woda z cytryną 200ml                                                                                                           | Rosół 350ml <u>(1,7,9)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g<br>Sos potrawkowy 70g <u>(1)</u><br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml                                                                                         | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u><br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz 150g <u>(1,9)</u><br>Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u><br>Woda z cytryną 200ml                                                                   |

|                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | Bułka drożdżowa 1szt<br>(1,3,7)                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g (1)                                                                                                                                               | Bułka z wędliną 80g<br>(1,3,7,9,10)                                                                                       | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                          | Sok pomidorowy 330g                                                                                                                                                         | Jabłko 1szt Biszkopcy<br>30g (1,7)                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany<br>150g (7)                                                                                                                            |
| Kolacja             | Pieczywo mieszane 100g<br>(1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g<br>(1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny<br>z zieleniną 100g<br>(1,6,7,10,12)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g<br>(1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g<br>(1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane<br>100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 100g<br>(3,9,10)<br>Pieczeń rzymska 70g<br>(1,3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane<br>100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa z<br>brokułem 150g<br>(1,3,9,10)<br>Szynka drobiowa 40g<br>(1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g<br>(1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z wędliny z<br>zieleniną 70g<br>(1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość<br>odżywcza | E: 2094kcal; B: 71g; T:<br>78g; Kw. tł. nas.: 30g; W:<br>247g w tym cukry: 24g;<br>Bł: 26g; Sól: 5g                                                        | E: 2005kcal; B: 60g; T:<br>79g; Kw. tł. nas.: 32g; W:<br>234g w tym cukry: 19g;<br>Bł: 23g; Sól: 5g                                                                     | E: 1997kcal; B: 64g; T:<br>79g; Kw. tł. nas.: 35g; W:<br>222g w tym cukry: 18g;<br>Bł: 23g; Sól: 5g                       | E: 2098kcal; B: 70g; T:<br>83g; Kw. tł. nas.: 24g;<br>W: 256g w tym cukry:<br>30g; Bł: 21g; Sól: 4g                                           | E: 2802kcal; B: 102g; T:<br>117g; Kw. tł. nas.: 30g;<br>W: 320g w tym cukry:<br>16g; Bł: 30g; Sól: 5g                                                                       | E: 2546kcal; B: 136g; T:<br>114g; Kw. tł. nas.: 32g;<br>W: 235g w tym cukry:<br>23g; Bł: 18g; Sól: 5g                                                                                               | E: 2303kcal; B: 103g; T:<br>105g; Kw. tł. nas.: 30g;<br>W: 226g w tym cukry:<br>13g; Bł: 20g; Sól: 5g                                                       |

#### Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data                                 | 16.04.2025                                                                                                                                                | 17.04.2025                                                                                                                                                    | 18.04.2025                                                                                                                                                                             | 19.04.2025                                                                                                                                      | 20.04.2025                                                                                                                                                             | 21.04.2025                                                                                                                                                                 | 22.04.2025                                                                                                                                                      |
| Rodzaj<br>posiłku                    | Środa                                                                                                                                                     | Czwartek                                                                                                                                                      | Piątek                                                                                                                                                                                 | Sobota                                                                                                                                          | Niedziela                                                                                                                                                              | Poniedziałek                                                                                                                                                               | Wtorek                                                                                                                                                          |
| Śniadanie<br>/II<br>śniadanie        | Pieczywo mieszane 50g<br>(1)<br>Masło 10g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru<br>250ml (7)<br><br>Jabłko 1szt   | Pieczywo mieszane 50g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 34g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt            | Pieczywo mieszane 100g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g<br>(1,3,7,9,10)<br>Miód 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Galaretka owocowa 200g | Pieczywo mieszane 50g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 30g<br>(7)<br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo mieszane 50g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g<br>(1,3,7,9,10)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru<br>250ml<br><br>Babka 100g (1,3) | Pieczywo mieszane 50g<br>(1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g<br>(1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru<br>250ml<br><br>Sernik 100g (1,3,7) | Pieczywo mieszane 50g<br>(1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 34g<br>(7)<br>Pomidor 50g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru<br>250ml<br><br>Jabłko suszone 17g |
| Obiad/Po<br>dwieczore<br>k           | Zupa kalafiorowa 350ml<br>(1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy w<br>sosie pomidorowym 150g<br>(1,3,9)<br>Surówka z selera i jabłka<br>150g (9) | Zupa z fasolki<br>szparagowej 250ml<br>(1,7,9)<br>Kopytka 100g (1)<br>Sos koperkowy 30g (1,9)<br>Surówka z warzyw i<br>jabłka 75g (9)<br>Woda z cytryną 200ml | Krupnik 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet rybny gotowany w<br>sosie jarzynowym 150g<br>(1,3,4)<br>Kalafior gotowany 150g<br>Woda z cytryną 200ml                               | Zupa selerowa 250ml<br>(1,7,9)<br>Makaron z sosem<br>owocowym 150g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml                                                | Żurek 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Bitka gotowana w sosie<br>150g (1,3)<br>Fasolka szparagowa<br>gotowana 75g<br>Woda z cytryną 200ml                            | Rosół 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 100g<br>Kurczak gotowany 75g<br>Sos potrawkowy 30g (1)<br>Surówka z marchewki i<br>jabłka 75g<br>Woda z cytryną 200ml                     | Zupa pomidorowa z<br>makaronem 350ml<br>(1,3,9)<br>Kasza gryczana 100g<br>Gulasz 100g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka<br>75g (9)<br>Woda z cytryną 200ml     |

|                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Woda z cytryną 200ml                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                  | Bułka drożdżowa 1szt<br>(1,3,7)                                                                                          | Jogurt naturalny 150g (1)                                                                                                             | Bułka z wędliną 80g<br>(1,3,7,9,10)                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                  | Budyń 250g (7)                                                                                                                 | Jabłko 1szt                                                                                                                           | Serek homogenizowany 150g (7)                                                                                                         |
| Kolacja          | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pieczeń rzymska 70g (1,3)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo mieszane 50g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml |
| Wartość odżywcza | E: 987kcal; B: 32g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 134g w tym cukry: 10g; Bł: 10g; Sól: 2g                                | E: 1120kcal; B: 35g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 149g w tym cukry: 8g; Bł: 9g; Sól: 2g                                              | E: 1230kcal; B: 31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 156g w tym cukry: 13g; Bł: 12g; Sól: 1g                                                | E: 1030kcal; B: 32g; T: 34g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 130g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 2g                                             | E: 1230kcal; B: 40g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 160g w tym cukry: 7g; Bł: 10g; Sól: 2g                                      | E: 1050kcal; B: 33g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 115g w tym cukry: 13g; Bł: 8g; 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                                                    | 16.04.2025                                                                                                                                                                              | 17.04.2025                                                                                                                                                      | 18.04.2025                                                                                                                                               | 19.04.2025                                                                                                                                                       | 20.04.2025                                                                                                                                                                                | 21.04.2025                                                                                                                                                               | 22.04.2025                                                                                                                                                            |
| Rodzaj posiłku                                          | Środa                                                                                                                                                                                   | Czwartek                                                                                                                                                        | Piątek                                                                                                                                                   | Sobota                                                                                                                                                           | Niedziela                                                                                                                                                                                 | Poniedziałek                                                                                                                                                             | Wtorek                                                                                                                                                                |
| Śniadanie /II śniadanie                                 | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 60g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Rzodkiewka 70g<br>Sałata 5g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Kiełbasa biała 80g (1,3,7,9,10)<br>Jajko w sosie chrzanowym 70g (3,10)<br>Paszтет 50g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 50g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Galaretką drobiowa 200g<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Herbata bez cukru 250ml |
|                                                         | Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)                                                                                                                                                     | Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                                                                                                                              | Serek Grani 150g (7)                                                                                                                                     | Kefir 150g (7)                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g (7)                                                                                                                                                                 | Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)                                                                                                                                       | Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)                                                                                                                                    |

|                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad/Po<br>dwieczore<br>k | Zupa kalafiorowa 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet mięsno-ryżowy 100g (1,3,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml           | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9)<br>Makaron ze szpinakiem 350g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml                                                          | Krupnik 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4)<br>Kalafior gotowany 150g<br>Woda z cytryną 200ml          | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z brokułem 350g (1,3)<br>Woda z cytryną 200ml                                    | Żurek 350ml (1,3,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Bitka gotowana w sosie 150g (1,3)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Woda z cytryną 200ml                | Rosół 350ml (1,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml                                                | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz 150g (1,9)<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml |
|                            | Serek Grani 150g (7)                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g (1)                                                                                                                                     | Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                                                                                                       | Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)                                                                                      | Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)                                                                                                                    | Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)                                                                                                                                        | Serek homogenizowany naturalny 150g (7)                                                                                                             |
| Kolacja                    | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek kiszony 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12)<br>Ogórek 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10)<br>Pieczeń rzymska 70g (1,3)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml | Pieczczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml                |
| Wartość odżywcza           | E: 1991kcal; B: 82g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 166g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g                                                                  | E: 1935kcal; B: 73g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 220g w tym cukry: 12g; Bł: 30g; Sól: 5g                                                                    | E: 1980kcal; B: 86g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 182g w tym cukry: 14g; Bł: 28g; Sól: 5g                                               | E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g                              | E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g                                                          | E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 5g                                                                               | 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. **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.