

DIETA PODSTAWOWA							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Kapuśniak 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (7) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy zapiekany 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2148kcal; B: 85g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 17g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1923kcal; B: 49g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 269g w tym cukry: 33g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2106kcal; B: 94g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 248g w tym cukry: 21g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 92g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 219g w tym cukry: 28g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt ryżowe 30g	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (7) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Mizéria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasztecik drobiowy zapiekany 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2148kcal; B: 85g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 17g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1923kcal; B: 49g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 269g w tym cukry: 33g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2106kcal; B: 94g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 248g w tym cukry: 21g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 92g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 219g w tym cukry: 28g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Kapuśniak 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (7) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy zapiekany 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2311kcal; B: 98g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 233g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2340kcal; B: 93g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 279g w tym cukry: 25g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2123kcal; B: 57g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 296g w tym cukry: 43g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2106kcal; B: 94g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 248g w tym cukry: 21g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2151kcal; B: 65g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 268g w tym cukry: 34g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2256kcal; B: 100g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 246g w tym cukry: 38g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (7) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy zapiekany 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2148kcal; B: 85g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 17g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1923kcal; B: 49g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 269g w tym cukry: 33g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2106kcal; B: 94g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 248g w tym cukry: 21g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1957kcal; B: 80g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 217g w tym cukry: 29g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(3,10)</u> Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml <u>(1,9)</u> Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g <u>(9)</u> Sos jarzynowy 50g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Zupa jarzynowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g <u>(7)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Zupa ziemniaczana 350ml <u>(1,9)</u> Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g <u>(7)</u> Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,9)</u> Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g <u>(1,3,9)</u> Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g <u>(1,7)</u>	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka ziemniaczana 150g <u>(1,3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 100g <u>(9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml

		Herbata z cytryną 250ml					
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2148kcal; B: 85g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 17g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1923kcal; B: 49g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 269g w tym cukry: 33g; Bł: 20g; Sól: 3g	E: 2106kcal; B: 94g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 248g w tym cukry: 21g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2070kcal; B: 60g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 257g w tym cukry: 29g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1957kcal; B: 80g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 217g w tym cukry: 29g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 30g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 200g
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany 75g (9) Sos jarzynowy 30g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 150g (7) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g (7) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ryż 100g Gulasz drobiowy 100g 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 40g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)

Kolacja	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 30g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 40g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 975kcal; B: 36g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 105g w tym cukry: 16g; Bł: 10g; Sól: 1g	E: 1123kcal; B: 37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 130g w tym cukry: 8g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 860kcal; B: 23g; T: 27g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 125g w tym cukry: 12g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1030kcal; B: 38g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 133g w tym cukry: 9g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1020kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 7g; W: 98g w tym cukry: 13g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 1100kcal; B: 36g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 140g w tym cukry: 13g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 982kcal; B: 34g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml

	Kefir 150g (7)	Kanapka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy zapiekany 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2007kcal; B: 87g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 224g w tym cukry: 17g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 1930kcal; B: 69g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 198g w tym cukry: 21g; Bł: 27g; Sól: 3g	E: 2137kcal; B: 101g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 225g w tym cukry: 21g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 57g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 221g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2041kcal; B: 84g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 197g w tym cukry: 18g; Bł: 38g; 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 SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.