

DIETA PODSTAWOWA							
Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Arbuz 100g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty 100g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Arbuz 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Arbuz 100g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biskopcy 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY

Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Arbuz 100g wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1,3,4) Surówka z kapusty 100g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Arbuz 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biskopcy 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2416kcal; B: 76g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 308g w tym cukry: 28g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 97g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 329g w tym cukry: 49g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	---	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Arbuz 100g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Arbuz 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopcy 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2025kcal; B: 70g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 269g w tym cukry: 12g; Bł: 15g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Arbuz 100g wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Arbuz 100g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biskwopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

	Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Pomidor 70g Salata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2025kcal; B: 70g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 269g w tym cukry: 12g; Bł: 15g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml  Arbuz 100g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Salata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretkę owocową 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Salata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczore k	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Ryż 100g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 100g (1,9) Salata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Krupnik 250ml (1,9) Makaron 100g (1,3) Sos truskawkowy 25g Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 100g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Barszcz biały 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 80g Salata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Salata 5g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Salata 5g

		Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 850kcal; B: 30g; T: 40g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 75g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 7g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1002kcal; B:37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 950kcal; B: 26g; T: 22g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1023kcal; B: 33g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 135g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	14.07.2025	15.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g(8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 1szt (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml

	Kefir 1szt (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 1998kcal; B: 784g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 203g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Wykaz alergenów

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



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

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorczyca** i produkty pochodne.

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

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

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.