

DIETA PODSTAWOWA							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Smoothie 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet zapiekany 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Sałata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak w warzywach po chińsku 250g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 250g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 1szt	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 ryżowa 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleciną 70g (1,3,4,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2124kcal; B: 62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 231g w tym cukry: 25g; Bł: 18g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Smoothie 1szt	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Miód 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 60g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> 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 wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Baton 1szt <u>(1,3,7,8)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt owocowy 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Paszтет zapiekany 50g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Pieczeń rzymska w sosie 150g <u>(1,3,9)</u> Sałata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Barszcz czerwony 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż 200g Filet gotowany w sosie 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g <u>(1,3,7,8)</u>	Zupa szpinakowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Makaron z sosem owocowym 350g <u>(1,3)</u> Woda z cytryną 200ml Budyń 200g <u>(7)</u>	Zupa brokułowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g <u>(1,9)</u> Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 220g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	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 ryżowa 350ml <u>(1,3,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g <u>(1,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g <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> Ser żółty 50g <u>(7)</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> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <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> Pasta z wędliny z zieleciną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2437kcal; B: 73g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 297g w tym cukry: 29g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g(7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztecik zapiekany 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Sałata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak w warzywach po chińsku 250g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 250g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 1szt	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 ryżowa 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 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) Pasta z jaj i makreli z zieleciną 70g (1,3,4,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2524kcal; B: 89g; T:85g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 338g w tym cukry: 31g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2307kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 324g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2316kcal; B:70g; T: 110g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 254g w tym cukry: 33g; Bł: 20g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2175kcal; B: 91g; T: 104g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 213g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	--	--	--	--	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Smoothie 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет zapiekany 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Sałata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,9) Ryż 200g Filet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 100g Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 1szt	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) 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 drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T:78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2389kcal; B:72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 311g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZ							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Smoothie 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Baton 1szt (1,3,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Sałata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,9) Ryż 200g Filet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 100g Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kureczaka 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 1szt	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 ryżowa 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g

	Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T:78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2389kcal; B:72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 311g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Salata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Smoothie 1szt	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany (7)	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Miód 25g Pomidor 70g Salata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Pomidor 70g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1zt	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Salata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Salata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 100g (1) Pieczeń rzymska w sosie 100g (1,3,9) Salata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 250ml (1,7,9) Ryż 100g Filet gotowany w sosie 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 150g (1,3) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa brokułowa 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 150g (1,9) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 220g	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Potrawka z kurczaka 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 150g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa ryżowa 250ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Gulasz wieprzowy gotowany 100g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g <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 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <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 50g <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 50g <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 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 115kcal; B: 37g; T:35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 26g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1103kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 138g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 878kcal; B: 37g; T: 39g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 96g w tym cukry: 8g; Bł: 9g; Sól: 2g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025	11.10.2025	12.10.2025	13.10.2025	14.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 40g <u>(7)</u> Szynka 40gg <u>(1,3,7,9,10)</u> Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 60g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Paszтет zapiekany 50g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Pieczeń rzymska w sosie 150g <u>(1,3,9)</u> Sałata z jogurtem 30g Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż brązowy 200g Filet gotowany 90g Surówka z marchewki i jabłka 100g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie 250g Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż brązowy z warzywami 350g <u>(1,9)</u> Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,9)</u> Makaron razowy z sosem bolognese 350g <u>(1,3,9)</u> Woda z cytryną 200ml	Zupa ryżowa 350ml <u>(1,3,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g <u>(1,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml

	Kefir 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Jogurt naturalny 150g (7)	Serek grani 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (1,3,4,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2035kcal; B: 87g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 230g w tym cukry: 22g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1983kcal; B: 62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 172g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; 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.