

DIETA PODSTAWOWA							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (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  Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	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  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)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszet drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 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 kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Sledź z cebulką 80g (4) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Makowiec 70g (1,3) Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 83g; T:89g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 273g w tym cukry: 18g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1961kcal; B: 62g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 256g w tym cukry: 23g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2038kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 243g w tym cukry: 29g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 81g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; 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: 2324kcal; B: 65g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 244g w tym cukry: 28g; Bł: 25g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	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  Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	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  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)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 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 kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Sledź z cebulką 80g (4) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Makowiec 70g (1,3) Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 83g; T:89g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 273g w tym cukry: 18g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1961kcal; B: 62g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 256g w tym cukry: 23g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2038kcal; B: 71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 243g w tym cukry: 29g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 81g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; 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: 2324kcal; B: 65g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 244g w tym cukry: 28g; Bł: 25g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
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) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (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  Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	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  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)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 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 kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Śledź z cebulką 80g (4) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Makowiec 70g (1,3) Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2521kcal; B: 94g; T:96g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 308g w tym cukry: 33g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2161kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 283g w tym cukry: 32g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2238kcal; B:79g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 270g w tym cukry: 38g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 81g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; 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: 2405kcal; B: 70g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 255g w tym cukry: 33g; Bł: 26g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (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  Mandarynka 2szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	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  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)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi ruskie 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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 kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Sernik 70g (1,3,7) Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 83g; T:89g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 273g w tym cukry: 18g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1961kcal; B: 62g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 256g w tym cukry: 23g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2038kcal; B:71g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 243g w tym cukry: 29g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 81g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; 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: 2369kcal; B: 77g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 242g w tym cukry: 33g; Bł: 21g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynka 2szt	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Dżem 25g Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Sok pomidorowy 330g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy gotowany 80g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 250ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 250g (1,7) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (1,7,9) Ryż z warzywami 200g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa brokułowa 250ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 200g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 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 boloğnese 150g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Pierogi ruskie 150g (1,3) Surówka z warzyw 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Sernik 70g (1,3) Sałata 5g

				250ml			Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1115kcal; B: 37g; T:35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 26g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1103kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 138g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1025kcal; B: 29g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 126g w tym cukry: 19g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1150kcal; B: 32g; T: 33g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 122g w tym cukry: 12g; Bł: 12g; Sól: 2g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 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  Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż z warzywami 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	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  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)

Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ryba po grecku 100g (1,9) Śledź z cebulką 80g (4) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2070kcal; B: 94g; T:96g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 192g w tym cukry: 23g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1934kcal; B: 75g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 222g w tym cukry: 17g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 1900kcal; B:75g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 194g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1910kcal; B: 89g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 208g w tym cukry: 13g; Bł: 26g; Sól: 5g	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: 2119kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 194g w tym cukry: 25g; 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.