

DIETA PODSTAWOWA							
Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretką drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jabłko suszone 17g Biszkopty 30g (1,7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	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  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki 40g (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)  Sok owocowo-warzywny 330g	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	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 80g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2 szt wafle ryżowe 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Barszcz biały 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszet drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Sernik 100g (1,3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2250kcal; B: 92g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 268g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2069kcal; B: 63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 81g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 203g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2424kcal; B: 94g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 240g w tym cukry: 25g; Bł: 19g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY

Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretki drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jabłko suszone 17g Biszkopty 30g (1,7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	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  Galaretki owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki 40g (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)  Sok owocowo-warzywny 330g	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 wieczorek	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 80g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2 szt wafle ryżowe 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Barszcz biały 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 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	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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Sernik 100g (1,3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2106kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2069kcal; B:63g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 81g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 203g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2424kcal; B: 94g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 240g w tym cukry: 25g; Bł: 19g; Sól: 5g
------------------	--	--	---	--	--	--	---

### Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretką drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jabłko suszone 17g Biszkopty 30g (1,7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150g (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  Kefir 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki 40g (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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Sok owocowo-warzywny 330g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) 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	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 80g (1,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2 szt wafle ryżowe 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Barszcz biały 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serwik 100g (1,3) Pomidor 70g Sałata 5g

		250ml					Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2250kcal; B: 92g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 268g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2261kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 306g w tym cukry: 42g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2028kcal; B: 86g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 214g w tym cukry: 31g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2624kcal; B: 103g; T: 120g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 267g w tym cukry: 35g; Bł: 19g; Sól: 5g

### Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretką drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jabłko suszone 17g Biszkopty 30g (1,7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieloną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	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  Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Herbatniki 40g (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)  Sok owocowo-warzywny 330g	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	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2 szt wafle ryżowe 30g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 50g (1,7) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Połędwica drobiowa 40g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieloną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g

	(1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	(1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	(7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	(1,3,7,9,10) Sernik 100g (1,3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2145kcal; B: 91g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 262g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2086kcal; B:64g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 285g w tym cukry: 36g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 68g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 215g w tym cukry: 17g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 81g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 203g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2457kcal; B: 98g; T: 110g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 246g w tym cukry: 25g; Bł: 19g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Galaretka drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jabłko 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczyczo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Bitka w sosie gotowana 80g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 75g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 200g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 150g (7) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2 szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 100g Sztuka mięsa w sosie 100g (1,9) Surówka z selera i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Mandarynki 2szt	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 50g (1,7) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 40g (7) 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 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 40g (1,3,7,9,10) Sernik 100g (1,3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1200kcal; B: 36g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 16g; Bł: 14g; Sól: 2g	E: 978kcal; B: 29g; T: 25g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 135g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1021kcal; B: 31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 139g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1000kcal; B: 29g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 107g w tym cukry: 8g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 987kcal; B: 33g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 96g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1320kcal; B: 40g; T: 41g; Kw. tł. nas.: 19g; W: 135g w tym cukry: 15g; Bł: 10g; Sól: 2g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Galaretką drobiowa 150g Serek kanapkowy 17 (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml (7)  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,10,12) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo 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  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	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) 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 (8)
Obiad/Po dwieczor ek	Rosół 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 50g (1,7) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml

	Jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z wędliną 65g (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 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (3,9,10) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 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	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2308kcal; B: 96g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 267g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1998kcal; B: 80g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 201g w tym cukry: 23g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1946kcal; B: 81g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 223g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 67g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 166g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; 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.