

DIETA PODSTAWOWA							
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> z sosem bolognese 150g <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z kapusty kiszzonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Placki ziemniaczane 100g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Sałatka szwedzka 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Ryż brązowy 200g Pulpet rybny 100g <u>(1,3,4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u>  Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 80g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> jajko gotowane na twardo 1szt <u>(3)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z białej fasoli i warzyw 100g <u>(7,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 150 g <u>(1,4)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Krupnik ryżowy 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> z sosem bolognese 150g <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g Marchew duszona 150g * <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Ryż biały 200g Pulpet rybny 100g <u>(1,3,4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u>  Makaron pszenny 200g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Grillowany filet z kurczaka 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlna drobiowa tostowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Paluszki bez soli 35g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150 ml (7)	Krakersy 30g (1,3,7)	Kiwi 1 szt	Wafle ryżowe 30g	Banan 1 szt
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (7,9)  Makaron spaghetti 200g (1) z sosem bolognese 150g (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Sałatka szwedzka 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (7,9)  Ryż brązowy 200g Pulpet rybny 100g (1,3,4) w sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9)  Makaron pełnoziarnisty 200g (1) Z serem 100g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grycikowa 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Grillowany filet z kurczaka 80g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9,10) Ser twarogowy 50g (7) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (7) Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 100g (7,9,10) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z białej fasoli i warzyw 100g (7,10) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 150g (1,4) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane na twardo 2 szt (3) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Krupnik ryżowy 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> z sosem bolognese 150g <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g Marchew duszona 150g * <u>(1)</u> Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Ryż biały 200g Pulpet rybny 150g <u>(1,3,4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u>  Makaron pszenny 200g <u>(1)</u> Z serem 120g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Grillowany filet z kurczaka 120g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina drobiowa tostowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 150g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kiełbasa krakowska 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 150g <u>(3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> z sosem bolognese 150g <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z kapusty kiszzonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Kasza jęczmienna 200g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Kluski leniwe 200g <u>(1,3,7)</u> z sosem waniliowym 120ml <u>(1,7)</u> i brzoskwinia 80g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Ryż brązowy 200g Kotlet fasolowy 120g <u>(4)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u>  Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet sojowy 100g <u>(1,3,6)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser twarogowy 100g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(1,3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Ser żółty gouda 30g <u>(7)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z białej fasoli i warzyw 100g <u>(7,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml Paluszki bez soli 30g <u>(1,3,7)</u>	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Jogurt naturalny 150 ml <u>(7)</u>	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g <u>(1,3,7)</u>	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> z sosem bolognese 150g <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Placki ziemniaczane 100g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Ryż brązowy 200g Pulpet rybny 100g <u>(1,3,4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u>  Makaron pełnoziarnisty 200g <u>(1)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 80g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ser twarogowy 50g <u>(7)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> jajko gotowane na twardo 1szt <u>(3)</u> Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 100g <u>(7,9,10)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z białej fasoli i warzyw 100g <u>(7,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 150 g <u>(1,4)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 150ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 150 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Krupnik ryżowy 200ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 100g <u>(1)</u> z sosem bolognese 100g <u>(1)</u> Cukinia na parze 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 200ml <u>(1,7,9)</u>  Kluski leniwe 100g <u>(1,3,7)</u> z sosem waniliowym 120ml <u>(1,7)</u> i brzoskwinia 80g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml <u>(7,9)</u>  Ryż biały 100g Dorsz gotowany 70g <u>(4)</u> W sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml <u>(1,7,9)</u>  Naleśniki 2 szt <u>(1,3)</u> Z serem 50g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 150g Grillowany filec z kurczaka 40g Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina drobiowa tostowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 60g <u>(7)</u> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(3,7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT

Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250ml (7,9)  Makaron spaghetti 150g (1) z sosem bolognese 120g (1) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie ziołowym 120ml (1) Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 250ml (1,7,9)  Placki ziemniaczane 100g (1,3) Gulasz wieprzowy 120g (1) Sałatka szwedzka 150g * Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 250ml (1,7,9)  Kluski leniwe 150g (1,3,7) z sosem waniliowym 120ml (1,7) i brzoskwinia 80g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (7,9)  Ryż brązowy 150g Dorsz gotowany 100g (4) W sosie pomidorowym 120ml (1) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (1,7,9)  Naleśniki 3 szt (1,3) Z serem 80g (7) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 250ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Wędlina drobiowa tostowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 100g (7) Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) jajko gotowane na twardo 1szt (3) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Serek śmietankowy smakowy 125g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (1) Masło 10g (7) Pasta jajeczna 100g (3,7) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Mleko czekoladowe 200ml (7)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sól: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sól: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sól: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sól: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sól: 1100 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie



**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT**

Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Mandarynka 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Makaron spaghetti 200g <u>(1)</u> z sosem bolognese 150g <u>(1)</u> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Placki ziemniaczane 100g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Kluski leniwe 200g <u>(1,3,7)</u> z sosem waniliowym 120ml <u>(1,7)</u> i brzoskwinia 80g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Ryż brązowy 200g Dorsz gotowany 120g <u>(4)</u> w sosie pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml <u>(1,7,9)</u>  Naleśniki 3 szt <u>(1,3)</u> Z serem 100g <u>(7)</u> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet drobiowy smażony 100g <u>(1,3)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina drobiowa tostowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(7)</u> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> jajko gotowane na twardo 1szt <u>(3)</u> Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek śmietankowy smakowy 125g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Ogórek kiszony 80g Jabłko gotowane 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(3,7)</u> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PAPKOWATA							
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	29.01.2024	30.01.2024	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem pszennym 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 800ml <u>(1,3,7)</u>  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <u>(1,3,7,9)</u> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Alergeny występujące w żywności

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) 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

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

\*\* DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie