

DIETA PODSTAWOWA							
Data	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Mięsa sałat 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 130g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopočka 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет z fasoli 120g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Mięsa sałat 10g Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica soppocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica soppocka 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szyńka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica soppocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Mięks sałat 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Podpłomyki bez cukru 70g (GLU, JAJ, MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka 1 szt	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120 ml (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Piersz z kurczaka gotowana 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет z fasoli 120g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (MLE) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Pomidor 80g Mięsa sałata 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g w sosie ziołowym 120 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 200g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 120g w sosie własnym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 160g (RYB) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 150g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Papryka 80g Mięsa sałata 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet sojowy smażony 100g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z cieciorki 100g (GLU, SEL) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz warzywny z kukurydzą 150g (GLU) Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet sojowy 100g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z ciecierzycą i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem warzywnym 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) jajko gotowane na twardo 2szt (JAJ) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 115g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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 KOBIEĆ CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Mięsa sałat 10 g Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Pierniki w czekoladzie 50g (GLU, JAJ, MLE, ORZ)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Mus owocowy 100g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Mleko smakowe 200ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Wafle ryżowe 30g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 100g
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 60g (RYB) Warzywa po grecku 100g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет z fasoli 120g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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 – dobowy 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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Pomidor 80g Mięsa sałata 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 40g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 120 ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLU) Gulasz wieprzowy 100g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka gotowana 40g w sosie własnym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 130g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 100g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Szyńka wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Szyńka wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 60g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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 – 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 4-9 LAT							
Data	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Papryka 80g, Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskostodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pierś z kurczaka gotowana 60g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz panierowany smażony 130g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszanej kapusty 150g *	Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 130g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Ogórek zielony 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 100g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Papryka 80g, Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Kakao na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Kefir 200ml (MLE)	Mandarynka 1 szt.	Serek homogenizowany smakowy 150g (MLE)	Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 80g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120 ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie pieczarkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakową z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 130g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150g *	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (SEL) sos pomidorowy 120ml (GLU) ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Ogórek zielony 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE)
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowy 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	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)
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 PAPKOWATA							
Data	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)
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

Alergeny występujące w żywności

1. **GLU** - 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. **SKO** - SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. **JAJ** - JAJA i produkty pochodne;
4. **RYB** - RYBY i produkty pochodne
5. **OZI** - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJ** - SOJA i produkty pochodne
7. **MLE** - MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZ** - 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. **SEL** - SELER i produkty pochodne
10. **GOR** - GORCZYCA i produkty pochodne
11. **SEZ** - NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. **SO2** - DWUTLENEK SIARKI i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUB** - ŁUBIN i produkty pochodne
14. **MIE** - MIĘCZAKI i produkty pochodne

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowa 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