

DIETA PODSTAWOWA							
Data	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 30g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Kabanos wieprzowy 50g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser żółty gouda 30g ( <b>MLE</b> ) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml ( <b>MLE</b> ) Chleb graham 100g( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLE</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy smakowy 125g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa 30g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 150g ( <b>MLE</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty gouda 50g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml ( <b>GLU, SEL</b> )  Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml ( <b>GLU</b> ) Buraki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>SEL</b> )  Kasza jęczmienna gotowana 180g ( <b>GLU</b> ) Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Ryż brązowy gotowany 180g Dorsz grillowany 120g ( <b>RYB</b> ) w sosie pomidorowym 120ml ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku 150g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )  Makaron pełnoziarnisty gotowany 180g ( <b>GLU</b> ) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )  Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka 120g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt. ( <b>JAJ</b> ) Wędlina tostowa drobiowa 30g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 100g ( <b>MLE, GOR</b> ) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z indyka 50g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 50g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 50g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml ( <b>MLE</b> )	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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 LEKKOSTRAWNA							
Data	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Mięsa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Mięsa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 80g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek smakowy śmietankowy 125g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(GLU)</b> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Marchew duszona 150g* <b>(GLU)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż biały gotowany 180g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron gotowany 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g <b>(GLU, SEL)</b> Marchew duszona 150g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka 120g <b>(RYB, MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata jarzynowa 100g <b>(MLE, GOR)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Mięsa sałata 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięsa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kefir naturalny 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Chrupki kukurydziane 30g	kiwi 1 szt	Podpłomyki bez cukru 70g (GLU, MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL)  Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (MLE, SEL)  Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL)  Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (SEL)  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL)  Ryż brązowy gotowany 180g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL)  Makaron pełnoziarnisty (GLU) gotowany 180g Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL)  Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 45g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski 150g (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Krakersy 60g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 100g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek smakowy śmietankowy 125g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(GLU)</b> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 200g <b>(GLU, SEL)</b> Marchew duszona 150g* <b>(GLU)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż biały gotowany 180g Dorsz grillowany 160g <b>(RYB)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron gotowany 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g <b>(GLU, SEL)</b> Marchew duszona 150g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka 120g <b>(RYB, MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałatka jarzynowa 100g <b>(MLE, GOR)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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:49g, 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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane 2 szt <b>(JAJ)</b> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty gouda 30g <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 80g Miks sałat 10g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 120g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty gouda 50g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z cieciorki 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kotlet brokułowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Z sosem warzywnym z ciecierzycą 230g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b>  Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż biały gotowany 180g Kotlet z cieciorki 100g <b>(GLU, JAJ, SOJ)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron gotowany 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny 150g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 120g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 2 szt. <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty 30g <b>(MLE)</b> Sałatka jarzynowa 100g <b>(MLE, GOR)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty gouda 50g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy 130g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek smakowy śmietankowy 125g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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 – 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

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Jajko gotowane 1 szt <b>(JAJ)</b> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kabanos wieprzowy 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser żółty gouda 30g <b>(MLE)</b> Mięsa sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Makaron nitki na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Mięsa sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 80g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml kiwi 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g Podpłomyki bez cukru 70g <b>(GLU, MLE)</b>	Ryż na mleku 250 ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty gouda 50g <b>(MLE)</b> Jabłko 1 szt Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż brązowy gotowany 180g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Makaron pełnoziarnisty gotowany 180g <b>(GLU)</b> Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka 120g <b>(RYB, MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 1 szt. <b>(JAJ)</b> Wędlina tostowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałatka jarzynowa 100g <b>(MLE, GOR)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połudwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połudwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 150ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 40g <b>(MLE)</b> Połudwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek smakowy śmietankowy 125g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 200ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 100g <b>(GLU, SEL)</b> Marchew duszona 100g* <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 100g <b>(GLU)</b> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 200ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 200 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż biały gotowany 100g Dorsz grillowany 60g <b>(RYB)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 200ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron gotowany 100g <b>(GLU)</b> Z serem 50g <b>(MLE)</b> i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200 ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g <b>(GLU, SEL)</b> Marchew duszona 150g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka 60g <b>(RYB, MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połudwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połudwica z indyka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połudwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 3300ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Jajko gotowane 1 szt <b>(JAJ)</b> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser żółty gouda 30g <b>(MLE)</b> Mięsa 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 200ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Mięsa 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 60g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 200 ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty gouda 50g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 250ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 130g <b>(GLU)</b> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 250ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 250 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż brązowy gotowany 130g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 250ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron gotowany 130g <b>(GLU)</b> Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250 ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 130g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka 80g <b>(RYB, MLE)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 1 szt. <b>(JAJ)</b> Wędlina tostowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Jajko gotowane 1 szt <b>(JAJ)</b> Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser żółty gouda 30g <b>(MLE)</b> Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Mleko smakowe 200ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Makaron nitki na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek śmietankowy smakowy 125g <b>(MLE)</b> Szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek 80g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty gouda 50g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300 ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ryż brązowy gotowany 180g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Warzywa po grecku 150g <b>(GLU, SEL)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron gotowany 180g <b>(GLU)</b> Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka 120g <b>(RYB, MLE)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 1 szt. <b>(JAJ)</b> Wędlina tostowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo-warzywny 100g
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	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>
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 PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>
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 sumę 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** - ORZECHECHY 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 SO<sub>2</sub> 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 – dobową sumę 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