

DIETA PODSTAWOWA							
Data	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 400g (GLU, GOR) z pieczywem pszenno-żytnim 100g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g 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 graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok warzywny 330ml	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

*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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałata 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka gotowana 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Dynamis duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Marchew gotowana 150g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok warzywny 330ml	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

*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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Gruszka 1 szt	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka 1 szt.	Wafle ryżowe 30g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE)
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Piersz gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Serek wiejski 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Serek wiejski 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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 100g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięsa sałata 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 100g (MLE) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka gotowana 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Dyńa duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Marchew gotowana 150g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 150g (MLE) Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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: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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Mięso sałata 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem warzywnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g (GLU, JAJ) Kotlet z ciecierzycy 100g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) z serem 100g (MLE) i jabłkiem prażonym 120g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny z kukurydzą 200g (9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Serek typu fromage 80g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 115g (GLU, SOJ) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 115g (1,6,7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok warzywny 330ml	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

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 100g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Krakersy 45g (GLU, JAJ,)	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Biszkopty 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kakao zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałata 10g Ogórek zielony 80g Jabłko 1 szt.	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 100g
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 400g (GLU, GOR) z pieczywem pszenno-żytnim 100g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g 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 graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok warzywny 330ml	Mleko czekoladowe 200ml (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 – 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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka gotowana 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 100g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Dyńa duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Marchew gotowana 100g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 60g (MLE) Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 60g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sód: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sód: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sód: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sód: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sód: 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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałata 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 130g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) W sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 90g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 40g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 80g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sód: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sód: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sód: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sód: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sód: 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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Banan 1 szt	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 100% 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 150g (MLE)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś gotowana 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g (GLU, JAJ, RYB) w sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (GLU, SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	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) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g 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 graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (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 – 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	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
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 – 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

DIETA PAPKOWATA							
Data	31.03.2025	01.04.2025	02.04.2025	03.04.2025	04.04.2025	05.04.2025	06.04.2025
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 – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Alergeny występujące w żywności

1. **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