DIETA PODSTAWOWA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanos wieprzowy 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Szynka wieprzowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(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)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty gouda 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3 szt
Obiad	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	Zalewajka z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Zapiekanka makaronowa 400g **(GLU, MLE)**, brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (**GLU, JAJ)** Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Dorsz smażony 120g **(RYB GLU)** Warzywa po grecku 150g* Kompot z owocami 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 180g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g **(GLU, SEL)** Mizeria 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(GLU, JAJ, SEL)**, serek fromage 80g **(MLE)** Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 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)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR),** ser mozzarella 30g 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 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	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 – 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Szynka wieprzowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko gotowane 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	śliwki 3szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU)** Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Makaron gotowany 180g **(GLU),** z mięsem 100g **GLU, SEL GOR),** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (**GLU, JAJ)** w sosie ziołowym 120ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 180g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g **(GLU, SEL)** Marchew duszona 150g **(GLU)** Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(GLU, JAJ, SEL)**, serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Mus owocowo-warzywny 100g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR),** ser mozzarella 30g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa szynkowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150g (MLE_)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	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 – 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

DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** 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)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Szynka wieprzowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(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)** 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 Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Ciastka bez cukru 30g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kefir naturalny 200ml (**MLE)**	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3szt
Obiad	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	Zalewajka z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Zapiekanka makaronowa 400 g **(GLU),** brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU)** Surówka wielowarzywna 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż brązowy gotowany 180g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g **(GLU, SEL)** Mizeria 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Serek smakowy śmietankowy 125g (**MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(GLU, JAJ, SEL),** serek fromage 80g **(MLE)** 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)** Ogórek zielony 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 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt naturalny 150ml **(MLE)**	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Jogurt naturalny 150g(MLE)	Sok warzywny 330 ml	Jabłko 1 szt	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 – 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	BChleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 100g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko gotowane 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU)** Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Makaron gotowany 180g **(GLU)**, z mięsem 100g **(MLE, GLU, SEL,)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (**GLU, JAJ)** w sosie ziołowym 120ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Dorsz grillowany 160g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 180g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g **(GLU, SEL)** Marchew duszona 150g **(GLU)** Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40gSałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)**Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 150g **(GLU, JAJ, SEL),** serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa szynkowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	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:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g , B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – 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

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane 2 szt **(JAJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Ogórek zielony 80g Miks sałat 10g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty gouda 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU)** Z sosem warzywnym z ciecierzycą 230g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniaki 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Makaron gotowany 180g **(GLU),** ser twarogowy 100g **(MLE)**, jabłko prażone 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g **(GLU, JAJ, MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z cieciorki 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Kotlet z cieciorki 100g **(GLU, JAJ, SOJ)** Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Makaron gotowany 180g (**GLU)** Z jabłkiem prażonym 100g (**MLE)** i jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny 150g **(GLU, SEL)** Mizeria 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt. **(JAJ)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(GLU, JAJ, SEL),** serek fromage 80g **(MLE)** Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty gouda 50g **(MLE)** 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 pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasta z ciecierzycy 130g (**GLU, SOJ, MLE)**, ser mozzarella 30g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150 (MLE).	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	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 – 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

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanos wieprzowy 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Pierniki w czekoladzie 50g (**GLU, JAJ, MLE, ORZ)**	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml Mandarynka 1 szt	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Kefir 200ml (**MLE)**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Ryż na mleku 250 ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty gouda 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g **(GLU, JAJ, MLE)**
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3 szt
Obiad	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 zalewajka z ziemniaki 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Zapiekanka makaronowa 400g **(GLU, MLE)**, brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (**GLU, JAJ)** Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g Kompot z owocami 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 180g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g **(GLU, SEL)** Mizeria 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(GLU, JAJ, SEL),** serek fromage 80g **(MLE)** Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR),** ser mozzarella 30g **(MLE)** 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 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt Naturalny 150ml(MLE)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	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 – 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 50g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml **(MLE)** Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150 ml **(MLE)** Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko gotowane 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 100g (**GLU)** Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Makaron gotowany 100g **(GLU)**, ser twarogowy 80g **(MLE)**, jabłko prażone 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (**GLU, JAJ)** Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 60g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami 250ml	Grysikowa 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 130g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g (**MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g **(GLU, SEL)** Marchew duszona 150g **(GLU)** Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g 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)** Pasztet z fasoli 80g **(GLU, JAJ, SEL),** serek śmietankowy smakowy śmietankowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR),** ser mozzarella 30 **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa szynkowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	Mus owocowo-warzywny 100g
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 – 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

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 70g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 60g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 200 ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty gouda 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 130g (**GLU)** Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g **(GLU, SEL)** Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 250ml **(GLU, MLE, SEL)** Zapiekanka makaronowa **(GLU, MLE) 3**00g, brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 250ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie ziołowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony smażony 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki 200g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 250ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 150g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 130g **(GLU, SEL)** Mizeria 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 100g **(GLU, JAJ, SEL),** serek fromage 80g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane 2 szt **(JAJ)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR),** ser mozzarella 30g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa szynkowa 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	Mus owocowo-warzywny 100g
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 – 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

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Jajko gotowane 1 szt **(JAJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g	Kasza manna na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(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)** Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Banan 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty gouda 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Soczek owocowy 200ml	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE)**	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski ziarnisty 150g **(MLE)**	Śliwki 3 szt
Obiad	Zupa jarzynowa 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	Zalewajka z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Zapiekanka makaronowa **(GLU, MLE)** 400g, brokuł gotowany 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** warzywa po grecku 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż biały gotowany 180g, jabłko prażone 100g, jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g **(GLU, SEL)** Mizeria150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek homogenizowany smakowy 150g (**MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(GLU, JAJ, SEL), s**erek fromage 80g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 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 pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR),** ser mozzarella 30g 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 30g (**GLU, JAJ**	Jogurt owocowy 150ml **(MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Sok warzywny 330 ml	Paluszki 70g (**GLU, MLE)**	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 – 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

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
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 owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (**MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml (**MLE)**	Mus owocowy 100g	Sok warzywny 330 ml	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

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*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

*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

DIETA PAPKOWATA							
Data	**01.09.2025**	**02.09.2025**	**03.09.2025**	**04.09.2025**	**05.09.2025**	**06.09.2025**	**07.09.2025**
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 owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (**MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml (**MLE)**	Mus owocowy 100g	Sok warzywny 330 ml	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

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*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

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 illinoinensis), 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