DIETA PODSTAWOWA							
Data	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g (**MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Hummus 60g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek fromage 40g (**MLE)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Serekhomogenizowany150 g (**MLE**) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **GOR, SOJ, MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 200g **(GLU)** Surówka z kiszonych ogórków 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Bigos 400g **(GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR)** Chleb graham 100g **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Surówka z marchewki 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 120g (**GLU, JAJ, RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 180g (**GLU**) Sos bolognese 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g **(GLU, SEL)** Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanosy 45g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałatka jarzynowa 100g **(MLE, GOR, SEL)** Ogórek zielony 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(MLE GOR, SOJ)** Jajko 1szt. **(JAJ)** Papryka 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2037 kcal, W:255g, B: 94g, T:75g, CP: 44g,NKT: 32g, F: 26g, Sól 5,4g	E: 2215 kcal, W:295g, B: 112g, T:71g, CP: 44g,NKT: 26g, F: 34g, Sól 6,5g	E: 2129 kcal,W:294g, B: 105g, T: 62g, CP: 52g, NKT: 24g, F: 36g, Sól 7,0g	E: 2118 kcal, W:285g ,B:101g, T:62g, CP: 75g, NKT: 25g, F: 34g, Sól 6,5g	E: 2020 kcal, W: 264g B:104g, T:64g, CP:30g, NKT:15g, F:31g, Sól 6,0g	E: 2054 kcal, W:289g , B:92g, T:72g, CP:30g, NKT:20g, F: 27g, Sól 5,0g	E: 2145 kcal, W:282g, B:111g, T:78g, CP:30g, NKT: 23g, F: 32g, Sól 6,1g

*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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 80g (**MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasta jajeczna 120g **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Serek wiejski lekki 150g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 200g **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 80g w sosie koperkowym 120ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g **(SEL)** Sos pomidorowy 120ml **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Marchew duszona 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g* **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 180g (**GLU**) Sos bolognese 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g **(GLU, SEL)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanosy 45g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałatka jarzynowa 100g **(MLE, GOR, SEL)** Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(MLE GOR, SOJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2059 kcal, W:263g, B: 105g, T:68g, CP: 44g,NKT: 25g, F: 18g, Sól 5,7g	E: 2194 kcal, W:309g, B: 107g, T:66g, CP: 44g,NKT: 23g, F: 29g, Sól 7,0g	E: 1992 kcal,W:278g, B: 108g, T: 54g, CP: 55g, NKT: 22g, F: 23g, Sól 5,1g	E: 2075 kcal, W:284g ,B:111g, T:61g, CP: 75g, NKT: 22g, F: 21g, Sól 6,4g	E: 2078 kcal, W: 283g B:122g, T:55g, CP:30g, NKT:16g, F:25g, Sól 6,3g	E: 2126 kcal, W:306g , B:102g, T:57g, CP:30g, NKT:22g, F: 20g, Sól 4,7g	E: 2172 kcal, W:294g, B:111g, T:67g, CP:30g, NKT: 23g, F: 27g, Sól 6,7g

*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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g **GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g (**MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Hummus 60g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek fromage 40g (**MLE)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Serek wiejski lekki 150g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek ze szczypiorkiem 120g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 200g **(GLU)** Surówka z kiszonych ogórków 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU, MLE)** Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g **(SEL)** Sos pomidorowy 120ml **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Surówka z marchewki 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty spaghetti 180g (**GLU**) Sos bolognese 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g **(GLU, SEL)** Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanosy 45g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałatka jarzynowa 100g **(MLE, GOR, SEL)** Ogórek zielony 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g. **(MLE GOR, SOJ)** Jajko 1szt. **(JAJ)** Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny (**MLE)**	Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Jogurt naturalny 150g (**MLE**)	Serek homogenizowany naturalny (**MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2062 kcal, W:258g, B: 97g, T:76g, CP: 44g,NKT: 31g, F: 28g, Sól 5,7g	E: 2112 kcal, W:269g, B: 114g, T:72g, CP: 44g,NKT: 25g, F: 36g, Sól 6,4g	E: 2085 kcal,W:290g, B: `106g, T: 64g, CP: 55g, NKT: 24g, F: 37g, Sól 6,8g	E: 2144 kcal, W:288g ,B:115g, T:84g, CP: 75g, NKT: 30g, F: 35g, Sól 6,7g	E: 2015 kcal, W: 247g B110g, T:69g, CP:30g, NKT:17g, F:31g, Sól 6,0g	E: 2192 kcal, W:265g , B:109g, T:69g, CP:30g, NKT:28g, F: 28g, Sól 6,5g	E: 1963 kcal, W:253g, B:103g, T:66g, CP:30g, NKT: 20g, F: 34g, Sól 5,8g

*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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 100g (**MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 100g (**MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasta jajeczna 120g **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Serek wiejski lekki 150g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 100g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 200g **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 80g w sosie koperkowym 120ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g **(SEL)** Sos pomidorowy 120ml **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 100g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Marchew duszona 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g **(RYB)** Warzywa po grecku 150g* **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 180g (**GLU**) Sos bolognese 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g **(GLU, SEL)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanosy 45g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałatka jarzynowa 100g **(MLE, GOR, SEL)** Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(MLE GOR, SOJ)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2085 kcal, W:302g, B:108g, T:69g, CP:75g, NKT:26g, F:18g, Sól: 5,7g	E: 2194 kcal, W:294g , B:107g, T:66 g, CP:54g, NKT:24g, F:29g, Sól 7,0g	E: 2018 kcal, W:310g, B:112g, T:55g, CP:55g, NKT:24g, F: 23g, Sól 5,0g	E: 2101 kcal, W:312g,B:114g, T:61g, CP:75g, NKT:23g, F:21g, Sól: 6,4g	E: 2078 kcal, W:281g, B:122g, T:55g, CP:30g, NKT:18g, F:25g, Sól 6,5g	E: 2152 kcal, W:281g , B:106g, T:58g, CP:45g, NKT: 23g, F:20g, Sól 4,7g	E: 2238 kcal, W:292g, B: 120g, T:69g, CP:35g, NKT: 25g, F:27g, Sól 6,8g

*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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g (**MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Hummus 60g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek fromage 80g **(MLE)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasta jajeczna 120g **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski lekki 150g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80gSałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** z sosem warzywnym z ciecierzycą (**GLU, MLE)** Surówka z kiszonych ogórków 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny z kukurydzą (**GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Naleśniki 3szt z serem twarogowym i sosem truskawkowym Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z marchewki 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2szt. (**JAJ)** Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 180g (**GLU**) Sos warzywny 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecierzycy 100g (**GLU,SEL,JAJ)** Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Sałatka jarzynowa 100g **(MLE, GOR, SEL)** Ogórek zielony 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 120g (**MLE**) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Hummus 55g Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2szt. (**JAJ**) Pomidor 80 g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g (**MLE**) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2175 kcal, W:279g, B: 102g, T:74g, CP: 44g,NKT: 37g, F: 26g, Sól 5,5g	E: 2221 kcal, W:284g, B: 99g, T:64g, CP: 44g,NKT: 26g, F: 38g, Sól 5,5g	E: 2185 kcal,W:290g, B: 85g, T: 73g, CP: 55g, NKT: 28g, F: 34g, Sól 5,6g	E: 2195 kcal, W:302g ,B:85g, T:81g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,6g	E: 2267 kcal, W: 271g B:91g, T:94g, CP:30g, NKT:22g, F:35g, Sól 6,1g	E: 2125 kcal, W:251g , B:103g, T:64g, CP:30g, NKT:25g, F: 24g, Sól 4,8g	E: 2358 kcal, W:232g, B:107g, T:72g, CP:30g, NKT: 27g, F: 40g, Sól 6,2g

*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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g (**MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Krakersy 30g **(GLU, JAJ, MLE)**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Hummus 60g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g **(MLE)**	Ryż na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek fromage 40g (**MLE)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Wafle ryżowe 30g	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Serekhomogenizowany150g (**MLE**) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Płatki owsiane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **GOR, SOJ, MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 100g
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 200g **(GLU)** Surówka z kiszonych ogórków 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Bigos 400g **(GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR)** Chleb graham 100g **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Surówka z marchewki 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 120g (**GLU, JAJ, RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 180g (**GLU**) Sos bolognese 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g **(GLU, SEL)** Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kabanosy 45g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałatka jarzynowa 100g **(MLE, GOR, SEL)** Ogórek zielony 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(MLE GOR, SOJ)** Jajko 1szt. **(JAJ)** Papryka 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Podpłomyki bez cukru 30g **(MLE, GLU, SOJ)**	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2037 kcal, W:255g, B:94g, T:64g, CP:30g, NKT:32g, F:26g, Sól: 5,4g	E: 2215 kcal, W:295g , (B) 112g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:26g, (F) 34g, Sól 6,5g	E: 2129 kcal, W:294g , (B) 105g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 24g, (F) 36g, Sól 5,9g	E: 2118 kcal, W:285g , (B) 101g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 25g, (F) 34g, Sól 7,0g	E: 2020 kcal, W:264g , (B) 104g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 15g, (F) 31g, Sól 6,0g	E: 2054 kcal, W:289g , (B) 92g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 21g, (F) 27g, Sól 5,1g	E: 2145 kcal, W: 282g, (B) 111g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 24g, (F) 32g, Sól 6,1g

M

*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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 50g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasta jajeczna 60g **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 40g **(MLE)** Pomidor80g Sałata5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Chrupki kukurydziane 30g	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 90g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 100g **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100g Pulpet wieprzowy 60g w sosie koperkowym 80ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Naleśniki 1szt z serem twarogowym i sosem truskawkowym Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 150 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100g Schab gotowany 40g w sosie własnym 60ml (**GLU, JAJ)** Marchew duszona 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 150ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100g Dorsz grillowany 90g **(RYB)** Warzywa po grecku 100g* **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 150ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 90g (**GLU**) Sos bolognese 60ml (**GLU**) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 150ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 100g Potrawka z kurczaka 70g **(GLU, SEL)** Dynia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 30g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE))** Polędwica drobiowa 30g **(MLE GOR, SOJ)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 1172 kcal; W: 152g; CP: 10g; B: 48g; T: 43,0g, NKT: 15,5g, F: 11,1g, sód: 750 mg	E: 1152 kcal; W: 154 g; CP: 10,5g; B: 57g; T: 38g, NKT: 16,2g, F: 10,5g, sód: 710 mg	E: 1194 kcal; W: 148 g; CP: 12g, B: 61g; T: 43,5g, NKT: 14,0g, F: 14,4g, sód: 680 mg	E: 1192 kcal; W: 150 g; CP: 10g; B: 62g; T: 43,g, NKT: 12,5g, F: 14,5g, sód: 750 mg	E: 1159 kcal; W: 156 g; CP: 11g; B: 53,g; T: 34,8g, NKT: 11,0g, F: 16,4g, sód: 680 mg	E: 1207 kcal; W: 160 g; CP: 13,1g; B: 52,g; T: 39g, NKT: 15,5g, F: 11,5g, sód: 700 mg	E: 1328 kcal; W: 186 g; CP: 13g, B: 58,g; T: 42,0g, NKT: 13,1g, F: 18,5g, 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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 150ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g (**MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Hummus 60g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150 ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Serek wiejski lekki 150g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml **(MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 50g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Chrupki kukurydziane 30g	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 120g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 140g **(GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Naleśniki 2szt z serem twarogowym i sosem truskawkowym Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Surówka z marchewki 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 200ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Dorsz panierowany smażony 100g (**GLU, JAJ, RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 120g (**GLU**) Sos bolognese 100ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 100g **(GLU, SEL)** Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek zielony 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(MLE GOR, SOJ)** Jajko gotowane na twardo 1szt. Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 1668 kcal; W: 201 g; CP: 12g; B: 82g; T: 63,5g, NKT: 28.0g, F: 21,g, sód: 1050 mg	E: 1710 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 55g, NKT: 22,0g, F: 28g, sód: 1020 mg	E: 1695 kcal; W: 217 g; CP: 14g, B: 89g; T: 58,5g, NKT: 23g, F: 27g, sód: 1110 mg	E: 1735 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 61,5g, NKT: 23g, F: 20 g, sód: 1050 mg	E: 1713 kcal; W: 221 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 57,8g, NKT: 14,0g, F: 26,0g, sód: 1180 mg	E: 1618 kcal; W: 219 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 54g, NKT: 17g, F: 20,5g, sód: 1070 mg	E: 1759 kcal; W: 220 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 61,5g, NKT: 20g, F: 26,5g, 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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g (**MLE)** Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g (**GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Hummus 60g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek fromage 40g **(MLE)** Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 30g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 30g **(GOR, SOJ, MLE)** Serek wiejski lekki 150g (**MLE**) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Dżem wieloowocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml **(MLE)**	Śliwki 2szt.	Gruszka 1 szt.	Sok owocowy 200ml **(MLE)**	Chrupki kukurydziane 30g	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g **(GLU)** Ragout drobiowy z warzywami 200g **(GLU)** Surówka z kiszonych ogórków 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy 80g w sosie pieczarkowym 120ml **(GLU, MLE)** Buraki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Naleśniki 3szt z serem twarogowym i sosem truskawkowym Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300 ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (**GLU, JAJ)** Surówka z marchewki 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 120g (**GLU, JAJ, RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pszenny spaghetti 180g (**GLU**) Sos bolognese 120ml (**GLU**) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g **(GLU, SEL)** Fasolka szparagowa gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek zielony 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(MLE, SOJ, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(MLE GOR, SOJ)** Jajko 1szt. **(JAJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina wieprzowa ogonówka 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80 g. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(GOR, SOJ, MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Mandarynka 1szt.	Jogurt owocowy (**MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**	Pomarańcza 1szt
DSWO**	E: 2037 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 75,g; T: 42,8g, NKT: 32g, F: 26g, sód: 1480 mg	E: 2215 kcal; W: 295 g; CP: 10,5g; B: 112g; T: 71g, NKT: 4,8g, F: 34.0g, sód: 1410 mg	E: 2129 kcal; W: 294 g; CP: 12g, B: 105g; T: 62,0g, NKT:25,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg	E: 2118 kcal; W: 285g; CP: 10g; B: 101g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 34,1g, sód: 1350 mg	E: 2020 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 104,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 2054 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg	E: 2145 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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
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	Jogurt owocowy 150g (**MLE)**	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 – 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	**15.12.2025**	**16.12.2025**	**17.12.2025**	**18.12.2025**	**19.12.2025**	**20.12.2025**	**21.12.2025**
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	Jogurt owocowy 150g (**MLE)**	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 – 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