

DIETA PODSTAWOWA							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Mizeria 100g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka w sosie pieczarkowym 250g (1,3,9) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Ogórek 70g Sałata Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет zapiekany 60g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton 40g <u>(1,3,5,7,8,11)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u> Krakersy 30g <u>(1,3,7,11)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt owocowy 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml <u>(1,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g <u>(1,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt <u>(7)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1,3,7,9)</u> Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g Sałata z jogurtem 30g <u>(7)</u> Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Zupa szpinakowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Kopytka w sosie jarzynowym 250g <u>(1,3,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(1)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g <u>(7)</u> Woda z cytryną 200ml Baton 40g <u>(1,3,5,7,8,11)</u>	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Kasza 200g <u>(1)</u> Sztuka mięsa w sosie 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml <u>(1,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g <u>(1,3)</u> Sos potrawkowy 70g <u>(1)</u> Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Baton 40g <u>(1,3,5,7,8,11)</u>	Barszcz biały 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj z zieleniną 50g <u>(3,10)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g <u>(1,6,7,10,12)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(1,3,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 70g <u>(1,6,7,10,12)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,6,7,10,12)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek topiony 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Mizeria 100g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka w sosie pieczarkowym 250g (1,3,9) Surówka z kapusty białej 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1,3) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet zapiekany 60g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2416kcal; B: 76g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 308g w tym cukry: 28g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 97g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 329g w tym cukry: 49g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	---	---

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g Sałata z jogurtem 30g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka w sosie jarzynowym 250g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет zapiekany 60g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

				Salata 5g Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2025kcal; B: 70g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 269g w tym cukry: 12g; Bł: 15g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25 Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g Sałata z jogurtem 30g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Kopytka w sosie jarzynowym 250g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Baton 40g (1,3,5,7,8,11)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2025kcal; B: 70g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 269g w tym cukry: 12g; Bł: 15g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2115kcal; B: 70g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 241g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2002kcal; B: 65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 248g w tym cukry: 19g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 289g w tym cukry: 24g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy (7)	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twarożek 30g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczyno mieszane 50g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Krupnik 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Gulasz wieprzowy gotowany 100g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,3,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130g Sałata z jogurtem 30g (7) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g	Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9) Kopytka w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 250ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 150g (7) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1,3,9) Kasza 100g (1) Sztuka mięsa w sosie 100g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 250ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 30g (1) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Barszcz biały 250ml (1,7,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany

		<u>(1,3,7,9,10)</u>					150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj z zieleniną 50g <u>(3,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 34g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 850kcal; B: 30g; T: 40g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 75g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 7g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1002kcal; B: 37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 950kcal; B: 26g; T: 22g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1023kcal; B: 33g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 135g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	06.08.2025	07.08.2025	08.08.2025	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u> Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g <u>(7)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczyno razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g

Obiad/Po dwieczore k	Krupnik 350ml (<u>1,9</u>) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (<u>1,9</u>) Surówka z warzyw i jabłka 150g (<u>9</u>) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (<u>1,3,7,9</u>) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sałata z jogurtem 30g (<u>7</u>) Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (<u>1,7,9</u>) Makaron razowy z brokułem 350g (<u>1,3</u>) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (<u>1,7,9</u>) Ryż brązowy z warzywami 350g (<u>1,9</u>) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (<u>1,3,9</u>) Kasza 200g (<u>1</u>) Sztuka mięsa w sosie 150g (<u>1,9</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150g (<u>9</u>) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (<u>1,9</u>) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (<u>1,3</u>) Sos potrawkowy 70g (<u>1</u>) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (<u>1,7,9</u>) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml
	Kefir 1szt (<u>7</u>)	Kanapka z wędliną 65g (<u>1,6,7,10,12</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>7</u>)	Kanapka z wędliną 65g (<u>1,6,7,10,12</u>)	Kanapka z wędliną 65g (<u>1,6,7,10,12</u>)	Kanapka z wędliną 65g (<u>1,6,7,10,12</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>7</u>)
Kolacja	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 10g (<u>7</u>) Pasta z jaj z zieleniną 50g (<u>3,10</u>) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 20g (<u>7</u>) Paszтет zapiekany 60g (<u>1,6,7,10,12</u>) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 10g (<u>7</u>) Sałatka jarzynowa 150g (<u>1,3,10</u>) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 10g (<u>7</u>) Szyńka wieprzowa 70g (<u>1,6,7,10,12</u>) Serek kanapkowy 17g (<u>7</u>) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 20g (<u>7</u>) Szyńka drobiowa 40g (<u>1,3,7,9,10</u>) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 20g (<u>7</u>) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (<u>1,3,6,7,10,12</u>) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (<u>1</u>) Masło 10g (<u>7</u>) Twarożek 70g (<u>7</u>) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 1998kcal; B: 784g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 203g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.

6. **Soja** i produkty pochodne.

7. **Mleko** i produkty pochodne.

8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorczyca** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **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. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.