

DIETA PODSTAWOWA							
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1)</u> z sosem koperkowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u>  Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml <u>(1)</u> Ziemniaki gotowane 250g Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Panierowana tilapia 130g <u>(1,3,4)</u> Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Kasza jęczmienna 180g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(1)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 100g <u>(1,4,9,10)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 1 szt <u>(3)</u> Połudwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2186 kcal, W:283g, B: 98g, T:71g, CP:44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2125 kcal, W:281g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2158 kcal,W:290g, B: 78g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:64g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2025 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1974 kcal, W:251g , B:95g, T:71g, 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 – dobowe sumy wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA LEKKOSTRAWNA							
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1)</u> z sosem koperkowym 120ml <u>(1)</u> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u>  Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml <u>(1)</u> Ziemniaki gotowane 250g <u>(1)</u> Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g <u>(4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Cukinia na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Kasza jęczmienna 180g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 150g <u>(1,9)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(1)</u> Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka ogonówka wędzona 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopočka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica z indyka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Połudwica z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Wafle ryżowe 30g	Krakersy 30g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Paluszki 35g (1,3,7)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150ml (7)	Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g (1) z sosem koperkowym 120ml (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 120g (4) w sosie pomidorowym 120g (1,7) Surówka z kiszonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 120g (1) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Paprykarz szczeciński 100g (1,4,9,10) Jajko gotowane na twardo 1 szt (3) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
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 – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA							
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 100g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 150g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1)</u> z sosem koperkowym 120ml <u>(1)</u> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u>  Schab gotowany 120g w sosie pietruszkowym 120ml <u>(1)</u> Ziemniaki gotowane 250g Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 120g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Dorsz gotowany 170g <u>(4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Cukinia na parze 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Kasza jęczmienna 180g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka 200g <u>(1,9)</u> Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 150g <u>(1)</u> Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka ogonówka wędzona 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica z indyka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
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 – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 2 szt <u>(3)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Gulasz warzywny z kukurydzą 200g <u>(1)</u> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u>  Kotlet sojowy 100g <u>(1,3)</u> Ziemniaki gotowane 250g Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 180g Jajko sadzone 2 szt <u>(3)</u> Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Kotlet fasolowy 100g <u>(1,3,4)</u> Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Kasza jęczmienna 180g <u>(1)</u> Gulasz z ciecioriki 150g <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g <u>(3,9)</u> * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(1)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z ciecierzycy 115g <u>(6,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane na twardo 2 szt <u>(3)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta jajeczna 100g <u>(3,7,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 2 szt <u>(3)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica drobiowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g <u>(1,3,7)</u>	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g Mus owocowo-warzywny 100g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 120g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1)</u> z sosem koperkowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml <u>(1,7,9)</u>  Schab gotowany 80g w sosie pietruszkowym 120ml <u>(1)</u> Ziemniaki gotowane 250g Marchew duszona 150g <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 250g Panierowana tilapia 130g <u>(1,3,4)</u> Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Kasza jęczmienna 180g <u>(1)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 120g <u>(1)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paprykarz szczeciński 100g <u>(1,4,9,10)</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt <u>(3)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połudwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 1 szt <u>(3)</u> Połudwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywno-owocowy 330ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 150 ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>	Kasza manna na mleku 150ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 40g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml <u>(7)</u>  Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 60g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1)</u> z sosem koperkowym 120ml <u>(1)</u> Duszona dynia 100g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml <u>(1,7,9)</u>  Pyzy drożdżowe 100g <u>(1,3,7)</u> z sosem jogurtowo-owocowym 120ml <u>(7)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 80g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 200ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 150g Dorsz gotowany 100g <u>(1,3,4)</u> w sosie pomidorowym 120g <u>(1,7)</u> Cukinia na parze 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml <u>(7,9)</u>  Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Marchew duszona 150g* <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 150g Potrawka z kurczaka 100g <u>(1,9)</u> Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 60g <u>(1)</u> Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka ogonówka wędzona 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica sopocka 50g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica z indyka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Połędwica drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 690 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT

Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Mleko czekoladowe 200ml <u>(7)</u>	Kasza manna na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 80g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml <u>(1,7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml <u>(7)</u>  Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta twarogowa 90g <u>(7)</u> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy 90g <u>(1)</u> z sosem koperkowym 120ml <u>(1)</u> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml <u>(7,9)</u>  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g <u>(7)</u> z sosem pomidorowym 120ml <u>(1)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml <u>(1,7,9)</u>  Pyzy drożdżowe 150g <u>(1,3,7)</u> z sosem jogurtowo-owocowym 120ml <u>(7)</u> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 250ml <u>(1,7,9)</u>  Ryż gotowany 130g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 250ml <u>(1,7,9)</u>  Ziemniaki gotowane 200g Panierowana tilapia 130g <u>(1,3,4)</u> Surówka z kiszanej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml <u>(7,9)</u>  Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g <u>(1)</u> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek na słodko 90g <u>(1)</u> Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa szynkowa 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Wędlina tostowa drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szyńka ogonówka wędzona 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 40g <u>(1,6,7,9,10)</u> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty gouda 50g <u>(7)</u> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Jajko gotowane 1 szt <u>(3)</u> Polędwica drobiowa 30g <u>(1,6,7,9,10)</u> Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g <u>(7)</u>	Jogurt owocowy 150ml <u>(7)</u>	Sok owocowy 200ml	Jogurt naturalny 150ml <u>(7)</u>
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sól: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sól: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sól: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sól: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sól: 1100 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie



DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT

Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7)  Chleb graham 100g(1) Masło 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml Mleko czekoladowe 200ml (7)	Kasza manna na mleku 250ml(1,7)  Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 80g (7) Kiełbasa krakowska 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (1,7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Serek wiejski ziarnisty 150g (7) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Mandarynka 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (7)  Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta twarogowa 120g (7) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy 90g (1) z sosem koperkowym 120ml (1) Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (7) z sosem pomidorowym 120ml (1) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (1,7,9)  Pyzy drożdżowe 150g (1,3,7) z sosem jogurtowo-owocowym 120ml (7) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z zacierką 300ml (1,7,9)  Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g Brokuł na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9)  Ziemniaki gotowane koperkiem 250g Panierowana tilapia 130g (1,3,4) Surówka z kiszzonej kapusty 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (7,9)  Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy 150g (1) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,7,9) Ziemniaki 250g Kurczak pieczony 150g Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek na słodko 120g (1) Sałata 5g Mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Wędlina tostowa drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka ogonówka wędzona 50g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty gouda 50g (7) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (1) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1 szt (3) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 100% 200ml	Serek wiejski ziarnisty 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok owocowy 200ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 1340 mg

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PAPKOWATA							
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ							
Data	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa z makaronem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa kukurydziana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa owsiana 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa z ryżem 700ml (1,3,7)  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (1,3,7,9) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (7)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## Alergeny występujące w żywności

1. 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. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
9. **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 SO<sub>2</sub> 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

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie