

DIETA PODSTAWOWA							
Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek topiony 50g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 130g (GLU, JAJ, RYB) Kapusta zasmażana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 180g Z serem 100g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser żółty 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA LEKKOSTRAWNA							
Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Połędwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka gotowana 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak gotowany 150g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 180g Z serem 100g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miększa sałata 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miększa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Połudwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) jabłko 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Chrupki kukurydziane 30g	jabłko 1 szt	Podpłomyki bez cukru 60g (GLU, MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 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	Rosół z makaronem 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180g Z serem 100g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 30g (GLU, JAJ)	Podpłomyki bez cukru 70g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski 150g (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Mięso sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynek drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Polędwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) jabłko 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka gotowana 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak gotowany 150g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 180g Z serem 150g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g,B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T: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	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Ogórek zielony 80g Miks sałat 10g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt Sałata 5g	Ryz na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z cieciorki 100g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet brokułowy 100g (GLU, JAJ) Warzywa po grecku 100g* (GLU, SEL) Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (GLU, JAJ, MLE) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Fasolka szparagowa 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 180g Z serem 100g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny 150g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 130g (GLU, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – dobowy 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	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miększa sałata 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g(GLU) Masło 10g (MLE) Serek topiony 50g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE) Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miększa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt Chrupki kukurydziane 30g	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml jabłko 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt. Sałata 5g Podpłomyki bez cukru 60g (GLU, MLE)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) Kapusta zasmażana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 180g Z serem 100g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser żółty 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g	E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g	E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g	E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g	E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 30g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miększa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miększa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Połudwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka gotowana 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Cukinia na parze 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 100g* (GLU, SEL) Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 200ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak gotowany 150g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 100g Z serem 50g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 200ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
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	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g* (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 130g Z serem 80g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 250ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
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 – dobowo suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT							
Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	03.10.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Miększa sałata 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250ml Ciastka kruche 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miększa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Pomarańcza 0,5 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g jabłko 1 szt Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Gruszka 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 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	Rosół z makaronem 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Fasolka szparagowa 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron pszenny gotowany 180g Z serem 100g (MLE) i sosem owocowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka gotowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Mleko smakowe 200ml (MLE)	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Banan 1 szt	Mleko waniliowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PAPKOWATA							
Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – 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 PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – 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

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** - ORZECZY tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
9. **SEL** - SELER i produkty pochodne
10. **GOR** - GORCZYCA i produkty pochodne
11. **SEZ** - NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. **SO2** - DWUTLENEK SIARKI i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUB** - ŁUBIN i produkty pochodne
14. **MIE** - MIĘCZAKI i produkty pochodne

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

** DSWO – 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