

07.032025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	jabłko(150g) ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2124,21kcal białko: 92,66g tłuszcze: 77,86g węglowodany267,31 g kw. tł. nasycone:38,87g cukry proste:21,53 g błonnik: 24,74g sól: 5,42g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek homogenizowany naturalny(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2137,61 kcal białko: 107,34g tłuszcze:82,05g węglowodany: 246,44 g kw. tł. nasycone: 47,08g cukry proste:29,06g błonnik: 22,57g sól:5,04g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)serek homogenizowany naturalny(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata	Energia: 2101,99kcal białko: 105,3g tłuszcze:79,3g węglowodany:246,34 g kw. tł. nasycone:45,99 g cukry proste:29,11g błonnik: 22,57g sól:4,86g

	Alergeny:1,7,,6			b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)serek homogenizowany naturalny(150g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2098,19kcal białko: 105,42g tłuszcze:84,79g węglowodany:231,32 g kw. tł. nasycone:47,28g cukry proste:29,06g błonnik: 26,65g sól:4,68g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku miks(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),jajko gotowane miks,(60g)ogonówka parzona(20g),miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g)zbl endowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Płatki owsianena mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g),serek homogenizowany naturalny150g miks Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 1999,73kcal białko: 103,56g tłuszcze:80,21g węglowodany:221,78 g kw. tł. nasycone:46,87 g cukry proste:29,01g błonnik: 18,54g sól:4,17g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

08.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),połędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2299,74 kcal białko:103,31g tłuszcze: 81,06 g węglowodany: 347,42 g kw. tł. nasycone: 46,69g cukry proste: 17,59g błonnik: 65,61g sól:7,34g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),połędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), arbuz(200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2107,08 kcal białko:90,94g tłuszcze: 73,21g węglowodany: 339,71 g kw. tł. nasycone:45,66 g cukry proste: 26,14g błonnik: 58,51g sól: 6,48g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),,połędwica drobiowa(50g),pomidor(80g),t waróg chudy(120g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) ,arbuz (200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2079,61 kcal białko:109,28g tłuszcze: 60,84g węglowodany: 342,28 g kw. tł. nasycone:36,71 g cukry proste: 25,75 g błonnik: 58,51g sól: 5,32g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),połędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),jabłko(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2157,79kcal białko: 92,36g tłuszcze: 61,36 g węglowodany: 327,02 g kw. tł. nasycone:46,41 g cukry proste: 29,86 g błonnik: 64,61g sól: 6,27g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (100g)miks,połędwica drobiowa(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną 18%(300ml)miks,makaron b/j(200g) miksklops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)miks,sospomidorowy(150g)miksburaczki (150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)Alergeny:1,7,6	Energia: 1901,85 kcal białko: 102,16 g tłuszcze: 59,55g węglowodany: 302,68g kw. tł. nasycone: 37,25g cukry proste: 20,1g błonnik:54,26 g sól: 4,63 g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa pieczarkowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),marchew ka z kukurydzą gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	biszkopty(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlna sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia2252,26 kcal białko86,48 g tłuszcze:92,01g węglowodany:288,02 g kw. tł. nasycone: 47,17g cukry proste:24,94g błonnik 24,24g sól:8,24 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/jzabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g)marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	biszkopty(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlna sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: ,jabłko,,gruszka,dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:2187,23 kcal białko: 95,31g tłuszcze:77,98 g węglowodany: 291,49 g kw. tł. nasycone: 42,73g cukry proste:27,14 g błonnik:24,09g sól: 8,4g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j b/śm(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,banan(150g),wa fel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlna sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)	Energia:2048,48 kcal białko: 90,59g tłuszcze: 64,36 g węglowodany: 291,88 g kw. tł. nasycone: 35,74g cukry proste: 28,97g błonnik: 24,96g sól: 7,71g

				Alergeny:1,7,,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus ,jabłko,gruszka ,dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6	Energia:2063,86 kcal białko: 94,35g tłuszcze: 68,18 g węglowodany: 275,72 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 25,17g błonnik: 25,29g sól: 7,82g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g) ,pomidor100g zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem b/j(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g) miks,marchewka miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7,	ryż na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 1943,13 kcal białko: 91,44g tłuszcze: 67,41g węglowodany: 261,16 g kw. tł. nasycone:36,74g cukry proste:28,91g błonnik: 25,96g sól: 6,96g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

10.03.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),wędlina zielonogórska(25g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa brokułowa z makaronem zabieleną śmietaną30%(300g) ,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),kapusta czerwona zasmażana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2223,95kcal białko: 94,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany257,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),wędlina zielonogórska(25g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy!00g) buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2205,91 kcal białko: 94,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g)	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g

	masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3		świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	błonnik: 24,46g sól:6,7g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2166,49kcal białko: 92,88g tłuszcze:85,89g węglowodany:258,4 g kw. tł. nasycone:48,79 g cukry proste:24,37g błonnik: 28,67g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),zielonogórska(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne

11.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 30% (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy duszony z papryką czerwoną i cukinią(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2317,06 kcal białko:100,58g Tłuszcze: 78,18 g węglowodany: 310,87g kw. tł. nasycone:39,43 g cukry proste:33,39 g błonnik: 31,73g sól:7,21g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2386,74 kcal białko:107,04g Tłuszcze: 81,18 g węglowodany: 304,24g kw. tł. nasycone:38,23g cukry proste:26,16 g błonnik: 22,82g sól:7,31g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g)	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g)	Energia: 2350,59kcal białko:103,6g Tłuszcze: 78,61 g węglowodany: 305,4g kw. tł. nasycone:33,74 g cukry proste:26,56 g błonnik: 22,82g sól:6,88g

	Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałat ka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2381,32kcal białko:105,11g Tłuszcze: 87,91 g węglowodany: 289,12g kw. tł. nasycone:38,42 g cukry proste:26,18g błonnik: 26,9g sól:7,21g
Płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)zmiks owane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g), ser gouda tłusty(30g)zmielony polędwica drobiowa(20g) zmielona,,ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką zmiksowana(300ml), ryż gotowany z włoszczyzną zmielony(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią zmiksowany(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(15 0g),kefir 200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka w sosie pomidorowym z jajkiem zmielona(60g),wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2140,84 kcal białko:98,4g Tłuszcze: 69,87 g węglowodany: 279,58g kw. tł. nasycone:33,42 g cukry proste:26,05g błonnik: 18,63g sól:5,71g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

12.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2288,75 kcal białko:108,43g tłuszcze: 83,55 g węglowodany: 297,1 g kw. tł. nasycone: 41,68g cukry proste: 16,25g błonnik: 25,23g sól:4,21g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty(80g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(80g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z mandarynką (200g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2233,87kcal białko: 112,35g tłuszcze: 82,64 g węglowodany: 275,07 g kw. tł. nasycone:44,12 g cukry proste: 11,73 g błonnik: 19,98g sól: 3,86g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml)miks ziemniaki(250g)miks,kurczak gotowany(180g), miks buraczki(150g)miks,sos koperkowy(100g)miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem (200g) rosrzedzony Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

13.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g)	Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g

	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Alergeny:7	masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2232,14 kcal białko: 106,46g tłuszcze: 95,30g węglowodany: 235,5 g kw. tł. Nasycone: 52,45g cukry proste 13,6g błonnik:37,46g sól: 4,91g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem- zblendowana(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska - miks(300ml),ziemniaki- miks(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmiksowany(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),ogonówka zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski- miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2049,34kcal białko:91,63g tłuszcze: 89,42g węglowodany: 211,29g kw. tł. Nasycone: 48,25g cukry proste: 12,1g błonnik: 38,61g sól:4,01 g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

14.03.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g)	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana 150g,jabłko	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)	Energia: 2032,3kcal białko:94,34g Tłuszcze: 62,21 g węglowodany: 283,73g kw. tł. nasycone:35,15 g cukry proste:33,45g

	masło 82% tł,(20g), ,szynka gotowana(50g),pomidor 100g Alergeny:1,7,6,9,10	150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4		masło(82% tł) ,wędlna szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,,6,10	błonnik: 24,35g sól:5,14g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)j ogurt naturalny 150g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2268,44kcal białko:113,81g Tłuszcze: 87,57 g węglowodany: 265,09g kw. tł. nasycone:41,04 g cukry proste:27,17g błonnik: 23,79g sól:5,74g
Płynna wzmocniona	makaron na mleku(mleko2%)(250ml)zmiks owane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), szynka gotowana zmielona60g,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik zmiksowany(300ml),ziemnia ki250g miksryba gotowana130g miks,sos koperkowy100g miks,marchewka gotowana150g,miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	,kefir 200g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) jajko gotowane60g,zmielone,wędlna szynkowa wieprzowa zmielona(50g),twaróg chudy40g zmiksowany,pomidor80g,zblendowa ny Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,3,6,10	Energia: 2038,12 kcal białko:105,3,g Tłuszcze: 70,18 g węglowodany: 255,22g kw. tł. nasycone:39,23 g cukry proste:33,66g błonnik: 18,26g sól:4,75g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

15.03.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron(200g)sos z mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2386,18 kcal białko:99,72g tłuszcze:97,26g węglowodany: 301,85 g kw. tł. nasycone:47,11g cukry proste: 16,39 g błonnik: 21,68g sól: 4,66 g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(200g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2199,93kcal białko:86,7 g tłuszcze:65,74g węglowodany: 310,65 g kw. tł. nasycone:39,43g cukry proste:29,17 g błonnik: 22,01g sól:5,28 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 ooml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2151,58kcal białko:85,63 g tłuszcze:65,11g węglowodany: 310,04 g kw. tł. nasycone:36,03g cukry proste: 28,49 g błonnik: 22,01g sól:4,95 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 ooml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2160,21kcal białko:84,77 g tłuszcze:68,48g węglowodany: 295,53 g kw. tł. nasycone:39,62g cukry proste:29,17 g błonnik: 26,09g sól:4,92 g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomid or(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)zmiksowana, makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g) zmiksowane z makaronem,kefir(2ooml),wo da mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia miks(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona mielona(50g),ogórek zblendowany(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny150ml,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2056,66 kcal białko:82,11g tłuszcze:63,54g węglowodany: 286,33g kw. tł. nasycone:39,13 g cukry proste:29,47g błonnik:17,93g sól:4,41 g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy, 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wa 1sztfel ryżowy	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomi dor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),zie mniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki i pochodne, 3 jaja i pochodne, 4 ryby i pochodne, 5 orzeszki ziemne i pochodne, 6 soja i pochodne, 7 mleko/laktoza, 8 orzechy , 9 seler i pochodne, 10 gorczyca i pochodne, 11 sezam i pochodne, 12 siarka, 13 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne