

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),jajko gotowane(60g)ogonówka parzona(25g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,31kcal białko:95,48g tłuszcze: 74,10g węglowodany: 270,54g kw. tł. Nasycone: 43,47g cukry proste: 34,74 g błonnik: 49,75g sól:6,77 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g)ogonówka parzona(25g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko 150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),)wędlina ogonówka (50g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 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),jajko gotowane(60g)ogonówka parzona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),,sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko 150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2110,99 kcal białko: 96,82g tłuszcze: 78,67g węglowodany: 228,67 g kw. tł. Nasycone: 46,15g cukry proste 35,03g błonnik:47,47g sól: 5,07g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł.(20g),jajko gotowane mielone(60g)ogonówka parzona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g), Alergeny:1,7,6	ryż na rosole(300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmielony(70g),,sos koperkowy zmiksowany(100g),buraczki zmielone (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2029,27kcal białko:96,75g tłuszcze: 73,77g węglowodany: 265,99g kw. tł. Nasycone: 44,38g cukry proste: 31,43g błonnik: 46,15g sól:6,65 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

08.12.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina śląska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), kotlet schabowy(130g),surówka z kapusty czerwonej ,marchewki ,cebuli,z olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopočka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2321,19kcal białko:101,98g tłuszcze: 93,48g węglowodany: 280,87g kw. tł. Nasycone: 46,77g cukry proste: 40,40 g błonnik: 24,97g sól:6,03 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(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 koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopočka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2273,35kcal białko:104,17g tłuszcze: 83,66g węglowodany: 279,11g kw. tł. Nasycone: 45,48g cukry proste: 34,07 g błonnik: 25,47g sól:6,23 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(50g),twaróg chudy(100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9,6	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowane go naturalnego i galaretki z brzoskwiniami Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2140,67kcal białko:114,07g tłuszcze: 65,63g węglowodany: 271,53g kw. tł. Nasycone: 37,03g cukry proste: 29,0g błonnik: 20,93g sól:5,95 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,9,6	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowane go naturalnego i galaretki z brzoskwiniami Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2112,32 kcal białko: 114,85g tłuszcze: 68,06g węglowodany: 296,26 g kw. tł. Nasycone: 38,48g cukry proste 34,59g błonnik:28,77g sól: 5,6g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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 koperkowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), schab gotowany(130g) zmiksowany(70g),sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny(150g), miks Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2102,68kcal białko:116,99g tłuszcze: 84,00g węglowodany: 277,7g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste: 25,53g błonnik: 16,98g sól:6,4 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

09.12.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 30% (300ml), ryż gotowany(200g)gulasz węgierski(300),woda mineralna(250ml) jabłko 150gAlergeny:1,6,9,7,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(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 brzoskwinowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2433,65 kcal białko:103,74g Tłuszcze: 83,21 g węglowodany: 336,24g kw. tł. nasycone:42,06 g cukry proste:39,49 g błonnik: 35,34g sól:7,1g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany (200g),gulasz wieprzowy z włoszczyzną(300g) woda mineralna(250ml) , jabłko 150g Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(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: 2420,74 kcal białko:107,04g Tłuszcze: 85,18 g węglowodany: 304,24g kw. tł. nasycone:38,23g cukry proste:26,16 g błonnik: 22,82g sól:7,31g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane 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 (200g),gulasz wieprzowy z włoszczyzną(300g) woda mineralna(250ml), jabłko 150g Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(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) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)	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:1,7,9,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane 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 ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany (200g),gulasz wieprzowy z włoszczyzną(300g) woda mineralna(250ml) ,jabłko 150g) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(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	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g), ser gouda tłusty(30g)zmielonypolędwica drobiowa(20g) zmielona,,ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką zmielowana(300ml), ryż gotowany z włoszczyzną zmielony(200g),łopatka gotowana z warzywami zmielowana(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(150g),kefir 200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(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:98,4,g 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

10.12.2024					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(100g),wędlina zielonogórska (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,,6	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g), bigos z kapusty mieszanej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą zwyczajną(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2309,4kcal białko:102,96g tłuszcze: 91,21g węglowodany: 281,72g kw. tł. Nasycone: 46,55g cukry proste: 49,55 g błonnik: 28,27g sól:5,83 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g,dżem niskosłodzony truskawkowy (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2234,76kcal białko:105,94g tłuszcze: 76,78g węglowodany: 288,68g kw. tł. Nasycone: 41,84g cukry proste: 57,31 g błonnik: 24,68g sól:6,02g
Łatwostrawna z	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),,twaróg	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml)	Jogurt naturalny,(150),jabłko (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa	Energia: 2212,39kcal białko:108,58g tłuszcze: 72,45g węglowodany: 286,01g kw. tł. Nasycone: 38,9g cukry proste: 47,41g

ogranicz. Tłuszczu	chudy(100g) ,dżem niskosłodzony truskawkowy(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g), Alergeny:1,7,	Alergeny:1,6,9,		(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	błonnik: 23,72g sól:6,01 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),wędlina zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) ,jabłko (150g) Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2175,58 kcal białko: 109,21g tłuszcze: 75,35g węglowodany: 268,71 g kw. tł. Nasycone: 39,41g cukry proste 37,94g błonnik:28,46g sól: 5,71g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka (50g)miks,twarożek chudy 100g miks,pomidor zblendowany m(80g),miks Alergeny:1,7,9	Rosół z makaronem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), kurczak gotowany(180g)zmiksowany,s os jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2072,98kcal białko:106,73g tłuszcze: 71,29g węglowodany: 264,53g kw. tł. Nasycone: 38,47g cukry proste: 55,94g błonnik: 22,61g sól:5,11g

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

11.12..2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2151,28kcal białko:93,19g tłuszcze: 73,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage (40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g),	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

	sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcz: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron b/j-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcz: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 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

12.12.2024					
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 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 50g,polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) kotlet drobiowy(130g),surówka z kapusty czerwonej z olejem,marchewką i cebulą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2231,3kcal białko:108,99g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 256,64g kw. tł. Nasycone: 44,84g cukry proste:29,91g błonnik: 30,64g sól:6,49g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 50g,polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan ,(100g),wafel ryżowy1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2071,19kcal białko:100,11g tłuszcze: 75,26g węglowodany: 253,55g kw. tł. Nasycone: 39,72g cukry proste:21,46 g błonnik: 23,76g sól:6,82g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,połudwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serekwiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posiłek nocny: mus jabłko banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 2045,77kcal białko:106,39g tłuszcze: 64,43g węglowodany: 265,11g kw. tł. Nasycone: 39,69g cukry proste:29,68g błonnik: 43,84g sól:6,62 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),połudwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy 100g sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,100g,wafel ryżowy1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,96kcal białko:83,71g tłuszcze: 82,28g węglowodany: 264,0g kw. tł. Nasycone: 43,66g cukry proste:22,98g błonnik: 44,84g sól:6,96 g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,połudwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sól:5,81g

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	Płatki owsiane 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(250g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	jabłko(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 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	Płatki owsiane 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(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(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),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	Płatki owsiane 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(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(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)serek homogenizowany naturalny(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)	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			Alergeny: 1,7.	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane 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(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(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)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	Płatki owsiane 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)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),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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

14.12.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek 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) Posilek 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) Posilek 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) Posilek 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),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana 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,polędwica drobiowa(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml)miks,makaron b/j(200g) miksklops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)miks,sos pomidorowy(150g)miks buraczki (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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

15.12.2024					
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	biskopki(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),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy1szt 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	biskopki(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),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: ,jabłko,,gruszka,dynia(100g),wafelek ryżowy1szt 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),wafel ryżowy 1szt	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 ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6	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
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 ryżowy 1szt 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),polędwica 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 tulin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

16.12.2024					
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),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	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),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	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) masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(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 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: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g

	Alergeny:1,7,9,10,6				
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabelana 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),szynka gotowana(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabelana 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