

| Dieta                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                              | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                                | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)serek<br/>fromage(40g),ogonówka<br/>parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Kapuśniak z kapusty<br/>młodej(300ml),makaron z<br/>twarogiem i miksowaną<br/>truskawką 300g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                                      | <p>Kisiel z<br/>jabłkiem<br/>niskosłodzony<br/>(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br/>miruna<br/>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br/>t pomidorowy)<br/>(60g),szynka z piersi<br/>indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:mus<br/>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br/>kefir(200g)<br/>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia: 2335,43kcal<br/>białko:92,09g<br/>tłuszcze:79,7g<br/>węglowodany:307,94 g<br/>kw. tł. nasycone:37,39g<br/>cukry proste: 39,02 g<br/>błonnik: 24,48g<br/>sól: 6,55 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                              | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)serek<br/>fromage(40g),ogonówka<br/>parzona(20g)sałata (10g),,ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>          | <p>Zupa marchwianka z<br/>ziemniakami zabieleną<br/>śmietaną<br/>18%tł(300ml),makaron z<br/>twarogiem i miksowaną<br/>truskawką 300g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Kisiel z<br/>jabłkiem<br/>niskosłodzony<br/>(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br/>miruna<br/>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br/>t pomidorowy)<br/>(60g),szynka z piersi<br/>indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:mus<br/>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br/>kefir(200g)<br/>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia:2362,82kcal<br/>białko:92,26g<br/>tłuszcze:81,17g<br/>węglowodany: 310,8g<br/>kw. tł. nasycone:38,45 g<br/>cukry proste:38,5g<br/>błonnik: 23,8g<br/>sól:6,53 g</p>      |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz.<br/>tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)serek<br/>,ogonówka<br/>parzona(50g),sałata(10g),,ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                      | <p>Zupa marchwianka z<br/>ziemniakami bez<br/>śmietany(300ml),makaron z<br/>twarogiem i miksowaną<br/>truskawką 300g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                 | <p>Kisiel z<br/>jabłkiem<br/>niskosłodzony<br/>(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br/>miruna<br/>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br/>t pomidorowy)</p>                                                                                                                                                           | <p>Energia:2260,82kcal<br/>białko:92,32 g<br/>tłuszcze:70,71g<br/>węglowodany: 309,34 g<br/>kw. tł. nasycone:34,25g<br/>cukry proste: 38,56 g<br/>błonnik: 23,8g<br/>sól:6,04g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                        | (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br>Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), kefir(200g)<br>Alergeny:1,7,6,9,4                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo żytnio-pszenne(40g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (60g)<br>masło 82% tł,(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%tł(300ml),makaron z twarogiem i miksowaną truskawką 300g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br>Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), kefir(200g)<br>Alergeny:1,7,6,9,4 | Energia:23,66kcal<br>białko:92,07g<br>tłuszcze:82,65g<br>węglowodany: 307,83 g<br>kw. tł. nasycone:38,58g<br>cukry proste: 38,5 g<br>błonnik: 26,11g<br>sól:6,5g    |
| <b>Ubogo energetyczna</b>                                | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek ,ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6                                               | Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),makaron z twarogiem i miksowaną truskawką (250g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7           | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g) | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br>Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),<br>Alergeny:1,7,6,9,4                                                       | Energia: 1802,87 kcal<br>białko:69,22g<br>tłuszcze:58,16g<br>węglowodany: 247,51g<br>kw. tł. nasycone:27,75g<br>cukry proste:29,16g<br>błonnik:21,23g<br>sól:5,18 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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Płatki owsiane na mleku (250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną 18% tłuszczu(120g),,pomidor(100g)<br/>dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki(25g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pulpety gotowane z łopatki wieprzowej(70g),sos pomidorowy(100g),sałata z jogurtem(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>Biszkopty(3szt), truskawki(150g)<br/>,deser śmietankowo-czekoladowy (150g)<br/>Alergeny:7,1,3</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2288,75 kcal<br/>białko:108,43g<br/>tłuszcze: 83,55 g<br/>węglowodany: 297,1 g<br/>kw. tł. nasycone: 41,68g<br/>cukry proste: 16,25g<br/>błonnik: 25,23g<br/>sól:4,21g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Płatki owsiane na mleku (250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną 18% tłuszczu(120g),,pomidor(100g)<br/>dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki(25g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pulpety gotowane z łopatki wieprzowej(70g),sos pomidorowy(100g),sałata z jogurtem(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>Biszkopty(3szt), truskawki(150g)<br/>,deser śmietankowo-czekoladowy (150g)<br/>Alergeny:7,1,3</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>       | <p>Energia: 2288,75 kcal<br/>białko:108,43g<br/>tłuszcze: 83,55 g<br/>węglowodany: 297,1 g<br/>kw. tł. nasycone: 41,68g<br/>cukry proste: 16,25g<br/>błonnik: 25,23g<br/>sól:4,21g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),twarożek chudy(150g),dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki(25g),pomidor (100g)</p>                                               | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pulpety gotowane z łopatki wieprzowej(70g),sos pomidorowy(100g),sałata z jogurtem(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>truskawki(150g)<br/>,wafel ryżowy(1szt), mus jabłko,gruszka, dynia(100g)</p>                      | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),sok wieloowocowy(300ml)<br/>herbata( b/c)</p>                           | <p>Energia: 2083,65 kcal<br/>białko:95,44g<br/>tłuszcze: 57,06g<br/>węglowodany: 297,8 g<br/>kw. tł. nasycone:34,31 g<br/>cukry proste: 82,94 g<br/>błonnik: 22,57g<br/>sól: 4,92g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku (250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo z ziarnem(60g)<br/>masło 82%<br/>tł,(20g),twarożek(150g)<br/>,połędwica<br/>drobiowa(25g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pulpety gotowane z łopatki wieprzowej(70g),sos pomidorowy(100g),sałata z jogurtem(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>truskawki(150g)<br/>,wafel<br/>ryżowy(1szt)<br/>mus<br/>jabłko,gruszka,<br/>dynia(100g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo z ziarnem(60g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)<br/><br/>Posiłek nocny:kefir(200g),sok wielowocowy(300ml)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2120,32kcal<br/>białko: 98,2g<br/>tłuszcze: 63,54 g<br/>węglowodany: 288,57 g<br/>kw. tł. nasycone:34,92 g<br/>cukry proste: 54,4 g<br/>błonnik: 25,22g<br/>sól: 4,96g</p> |
| <b>Ubogo energetyczna</b>                                | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło 82%<br/>tł,(20g),twarożek,chudy (100g)),połędwica<br/>drobiowa(25g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                   | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pulpety gotowane z łopatki wieprzowej(70g),sos pomidorowy(100g),sałata z jogurtem(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>truskawki(150g)<br/>,wafel<br/>ryżowy(1szt)<br/>mus<br/>jabłko,gruszka,<br/>dynia(100g)</p> | <p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)<br/><br/>Posiłek nocny:kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                          | <p>Energia:1664,34kcal<br/>białko: 85,25 g<br/>tłuszcze: 52,2g<br/>węglowodany: 216,08 g<br/>kw. tł. nasycone: 30,73g<br/>cukry proste: 37,4g<br/>błonnik:23,0 g<br/>sól: 4,13 g</p>   |

**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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(25g)),szynka drobiowa<br>konserwowa(30g),serek twarogowy<br>2szt(34g),pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6, | Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko<br>pieczone(180g),mizeria ze śmietaną 18% i maślanką(150g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Truskawki w galarecie(200g),<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)<br><br>,Posilek nocny<br>jogurt z owsianką o smaku bananowym(180g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia2101,6 kcal<br>białko 115,26 g<br>tłuszcze:68,78 g<br>węglowodany 261,22 g<br>kw. tł. nasycone: 29,34g<br>cukry proste:47,65g<br>błonnik 19,31g<br>sól:6,64 g     |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(25g)),szynka drobiowa<br>konserwowa(30g),serek twarogowy 2szt(34g),pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6,    | Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko<br>gotowane(180g),buraczki(150 g)woda mineralna(250ml),sos koperkowy(100g)<br><br>Alergeny:1,6,9,       | Truskawki w galarecie(200g),<br>jabłko(150g)                                          | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)<br><br>,Posilek nocny<br>jogurt z owsianką o smaku bananowym(180g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia:20,53kcal<br>białko: 112,41 g<br>tłuszcze: 54,8 g<br>węglowodany: 286,25 g<br>kw. tł. nasycone: 19,98g<br>cukry proste: 53,19 g<br>błonnik: 24,77g<br>sól: 7,03g |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(25g)),szynka drobiowa<br>konserwowa(30g),serek                                                                | Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko<br>gotowane(180g),buraczki(150 g)woda mineralna(250ml),sos koperkowy(100g)<br><br>Alergeny:1,6,9,       | Truskawki w galarecie(200g)<br>jabłko(150g)                                           | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)                                                                                                           | Energia:20,53kcal<br>białko: 112,41 g<br>tłuszcze: 54,8 g<br>węglowodany: 286,25 g<br>kw. tł. nasycone: 19,98g<br>cukry proste: 53,19 g<br>błonnik: 24,77g<br>sól: 7,03g |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | <p>twarogowy 2szt(34g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,</p>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                         | <p>,Posiłek nocny<br/>jogurt z owsianką o smaku<br/>bananowym(180g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo razowe(60g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka<br/>gotowana(25g)),szynka<br/>drobiowa<br/>konserwowa(30g),serek<br/>twarogowy 2szt(34g),pomidor<br/>(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,</p> | <p>Rosół z<br/>makaronem(300ml),ziemniaki(<br/>250g),udko<br/>gotowane(180g),buraczki(150<br/>g)woda mineralna(250ml),sos<br/>koperkowy(100g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Truskawki w<br/>galarecie(200g)<br/>jabłko(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo razowe(60g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br/>parzona(50g),sałatka z sałaty<br/>lodowej,pomidora i ogórka<br/>kiszzonego(80g)</p> <p>,Posiłek nocny<br/>jogurt z owsianką o smaku<br/>truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia:2056,89 kcal<br/>białko: 112,22g<br/>tłuszcze: 56,28 g<br/>węglowodany: 283,28 g<br/>kw. tł. nasycone: 20,10g<br/>cukry proste: 53,19g<br/>błonnik: 27,08g<br/>sól: 7,1g</p> |
| <b>Ubogo<br/>energetyczna</b>                                        | <p>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka<br/>gotowana(25g)),szynka<br/>drobiowa<br/>konserwowa(30g),serek<br/>twarogowy 1szt(17g),pomidor<br/>(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,</p>                              | <p>Rosół z<br/>makaronem(300ml),ziemniaki(<br/>200g),udko<br/>gotowane(180g),buraczki(150<br/>g)woda mineralna(250ml) sos<br/>koperkowy(100g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Truskawki w<br/>galarecie(150g)</p>                  | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br/>parzona(50g),sałatka z sałaty<br/>lodowej,pomidora i ogórka<br/>kiszzonego(80g)</p> <p>,Posiłek nocny<br/>jogurt z owsianką o smaku<br/>bananowym(180g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>    | <p>Energia: 1799,54kcal<br/>białko:101,16g<br/>tłuszcze: 52,15 g<br/>węglowodany:234,98 g<br/>kw. tł. nasycone: 17,73 g<br/>cukry proste:40,4 g<br/>błonnik: 23,39g<br/>sól:6,45 g</p>  |

**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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>           | <p>Barszcz ukraiński(300g),ryż z warzywami(180g),schab po bałkańsku(schab,papryka,pieczarki,cebula)(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(50g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>                                                   | <p>Energia: 2469,33 kcal<br/>białko:108,83g<br/>Tłuszcze: 91,35g<br/>węglowodany: 296,97g<br/>kw. tł. nasycone:45,37g<br/>cukry proste:18,61g<br/>błonnik: 35,2g<br/>sól:7,43g</p>   |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>marchwianka(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>               | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(60g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p> | <p>Energia:2277,09 kcal<br/>białko:99,27 g<br/>tłuszcze:82,06g<br/>węglowodany: 279,59g<br/>kw. tł. nasycone: 44,82g<br/>cukry proste: 17,38 g<br/>błonnik: 21,82g<br/>sól:7,58g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                        | <p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>       | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) polędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posilek jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                                | <p>Energia:2131,0kcal<br/>białko:94,23g<br/>tłuszcze:68,6g<br/>węglowodany: 278,05g<br/>kw. tł. nasycone: 36,88g<br/>cukry proste: 17,07 g<br/>błonnik: 21,8g<br/>sól:7,01g</p>      |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(50g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p> | <p>Energia:2184,31kcal<br/>białko:97,58g<br/>tłuszcze:73,27g<br/>węglowodany: 277,29g<br/>kw. tł. nasycone: 38,2g<br/>cukry proste:16,9 g<br/>błonnik: 21,82g<br/>sól:6,8g</p>      |
| <b>Ubogo<br/>energetyczna</b>                                        | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                    | <p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) polędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                                                           | <p>Energia: 1862,98 kcal<br/>białko:81,34g<br/>tłuszcze61,87g<br/>węglowodany: 240,13g<br/>kw. tł. nasycone: 33,02g<br/>cukry proste: 17,07g<br/>błonnik: 19,02g<br/>sól: 5,96g</p> |

**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**

| 04.06.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                     | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                           |
| Podstawowa                        | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-szt 1 (25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7, | Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną(18%)(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>kotleciki drobiowe szuszu(160g)(pierś z kurczaka smażona w cieście z maki,majonezu,jajka),sałatka z buraczka i ogórka kiszzonego(150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3,10 | Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny+truskawki)(250g),wafel ryżowy<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g)<br><br>Posilek nocny:<br>banan(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2352,,19 kcal<br>białko: 119,66 g<br>tłuszcze: 71,52 g<br>węglowodany: 347,11 g<br>kw. tł. 39,94 g<br>cukry proste:50,04g<br>błonnik: 26,35g<br>sól:6,27g          |
| Łatwostrawna                      | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,  | Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>filet z kurczaka gotowany(130g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                                                            | Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny+truskawki)(250g),wafel ryżowy<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g)<br><br>Posilek nocny:<br>banan(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2123,81 kcal<br>białko: 109,54 g<br>tłuszcze: 62,31 g<br>węglowodany: 321,49 g<br>kw. tł. nasycone:38,91 g<br>cukry proste:50,34g<br>błonnik: 26,42g<br>sól: 6,52g |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek ze chudy(120g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,         | Zupa koperkowa z ryżem(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>filet z kurczaka gotowany(130g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                                                                                   | Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny+truskawki)(250g),wafel ryżowy<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g)<br><br>Posilek nocny:<br>banan(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)                          | Energia: 2067,00 kcal<br>białko: 110,46g<br>tłuszcze: 55,83 g<br>węglowodany: 320,88 g<br>kw. tł. nasycone:34,61 g<br>cukry proste:50,34g<br>błonnik: 26,42g<br>sól: 6,5g   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo razowe(60g)<br/>masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną<br/>18%(120g),pomidor(100g),szynka z piersi indyka(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>filet z kurczaka gotowany(130g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny+truskawki)(250g),wafel ryżowy</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml),<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo z razowe(60g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>serek homogenizowany naturalny(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2207,99 kcal<br/>białko: 115,72g<br/>tłuszcze: 64,71g<br/>węglowodany: 317,82 g<br/>kw. tł. nasycone: 39,23 g<br/>cukry proste: 42,93 g<br/>błonnik: 30,25g<br/>sól: 6,42g</p> |
| <b>Ubogo energetyczna</b>                                | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną<br/>18%(120g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>                                                                 | <p>Zupa koperkowa z ryżem z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(200g)<br/>filet z kurczaka gotowany(130g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                | <p>truskawki(150g),wafel ryżowy</p> <p>Alergeny:7</p>                                       | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>jabłko(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                                                        | <p>Energia: 1766,64 kcal<br/>białko: 96,25 g<br/>tłuszcze: 47,28g<br/>węglowodany: 266,95 g<br/>kw. tł. nasycone: 27,27 g<br/>cukry proste: 51,04 g<br/>błonnik: 30,77 g<br/>sól:6,02g</p> |

**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**

| 05.06.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                               | Podwieczorek                               | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartości odżywcze                                                                                                                                                    |
| Podstawowa                        | Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6 | Manna na rosole(300ml)ziemniaki(250 g)fasolka po bretońsku(300g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7,10                                       | kefir(200g)<br>Alergeny:7,                 | Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)<br><br>surówka z marchwi i jabłka(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),<br><br>Alergeny:1,7,6               | Energia: 2392,57 kcal<br>białko:95,6g<br>tłuszcze:110,57 g<br>węglowodany:277,88g<br>kw. tł. nasycone:48,85g<br>cukry proste:41,06g<br>błonnik: 41,05g<br>sól:7,49g  |
| Łatwostrawna                      | Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6         | Manna na rosole(300g)ziemniaki(250g) schab gotowany(130g)marchewka mini gotowana(150g),sos jarzynowy(150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | jabłko(150g)<br>kefir(200g)<br>Alergeny:7, | Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)<br><br>Posilek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2020,3 kcal<br>białko:94,52g<br>tłuszcze: 73,42g<br>węglowodany: 270,68g<br>kw. tł. nasycone38,34 g<br>cukry proste:57,68g<br>błonnik: 28,21g<br>sól: 7,96g |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)                                                                      | Manna na rosole(300g)ziemniaki(250g) schab gotowany(130g)marchewka mini gotowana(150g),sos jarzynowy(150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | jabłko(150g)<br>kefir(200g)<br>Alergeny:7, | Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)<br><br>Posilek nocny: )surówka z marchwi i                                                                  | Energia:2007,89 kcal<br>białko:98,82g<br>tłuszcze:67,01g<br>węglowodany: 277,5g<br>kw. tł. nasycone:37,72 g<br>cukry proste: 55,04g<br>błonnik: 28,21g<br>sól:7,63g  |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny: 1,7,,9,6                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                             | jabłka(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br><br>Alergeny: 1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zupa mleczna z ryżem(250<br>ml)kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6<br>ziaren(30g)masło82%<br>tłuszczu(20g)serek<br>fromage(40g),połędwica<br>drobiowa(20g),sałatka z sałaty<br>lodowej, i ogórka<br>świeżego(80g)<br><br>Alergeny: 1,7,,9,6 | Manna na<br>rosole(300g)ziemniaki(250g)<br>schab<br>gotowany(130g)marchewka<br>mini gotowana(150g),sos<br>jarzynowy(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny: 1,6,9, | jabłko(150g)<br>kefir(200g)<br>Alergeny: 7, | Płatki owsiane na<br>mleku(250ml),kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-<br>żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),schab<br>Benedykta(50g),pomidor(40g)<br>,ogórek świeży(40g)<br><br>Posiłek nocny)surówka z marchwi i<br>jabłka(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br><br>Alergeny: 1,7,6 | Energia: 2020,3 kcal<br>białko: 94,52g<br>tłuszcze: 73,42g<br>węglowodany: 270,68g<br>kw. tł. nasycone 38,34 g<br>cukry proste: 57,68g<br>błonnik: 28,21g<br>sól: 7,96g     |
| <b>Ubogo<br/>energetyczna</b>                                        | Zupa mleczna z ryżem(250<br>ml)kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6<br>ziaren(30g)masło82%<br>tłuszczu(20g),połędwica<br>drobiowa(50g),sałatka z sałaty<br>lodowej, i ogórka<br>świeżego(80g)<br><br>Alergeny: 1,7,,9,6                      | Manna na<br>rosole(300g)ziemniaki(250g)<br>schab<br>gotowany(130g)marchewka<br>mini gotowana(150g),sos<br>jarzynowy(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny: 1,6,9, | kefir(200g)<br>Alergeny: 7,                 | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),schab<br>Benedykta(50g),pomidor(40g)<br>,ogórek świeży(40g)<br><br>Posiłek nocny:surówka z marchwi i<br>jabłka(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml),<br><br>Alergeny: 1,7,6                                      | Energia: 1735,67 kcal<br>białko: 86,53 g<br>tłuszcze: 58,57g<br>węglowodany: 238,86 g<br>kw. tł. nasycone: 32,64g<br>cukry proste: 46,94g<br>błonnik: 24,64g<br>sól: 7,11 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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),ser gouda(30g),wędlna zielonogórska(20g),sałata(10g),<br>papryka (40g),ogórek świeży(40g)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa szpinakowa z makaronem z makaronem zabieleną<br>śmietaną18%(300g),ziemniaki(250g),,bigos z kapusty młodej z wędliną i mięsem z łopatki(300g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,7 | Truskawki (200g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br>Posilek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3,4,10 | Energia: 2318,81 kcal<br>białko:116,69g<br>Tłuszcze: 95,85g<br>węglowodany: 243,79g<br>kw. tł. nasycone:53,25g<br>cukry proste:23,88g<br>błonnik: 48,97g<br>sól:7,03g |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),,ser gouda(30g),wędlna zielonogórska(20g),sałata(10g),<br>,ogórek świeży (80g)<br><br>Alergeny:1,7,,6           | Krupnik (300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,                                                            | Truskawki (200g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br>Posilek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3,4,10 | Energia:2087,42 kcal<br>białko:102,55 g<br>tłuszcze:72,95g<br>węglowodany: 263,97g<br>kw. tł. nasycone:43,97g<br>cukry proste:15,21 g<br>błonnik: 46,9g<br>sól:7,02g  |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),,,wędlna zielonogórska(50g),sałata(10g),<br>,ogórek świeży (80g)<br><br>Alergeny:1,7,,6                         | Krupnik (300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,                                                            | Truskawki (200g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,połędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g)<br>Posilek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,                                                                 | Energia:2025,87 kcal<br>białko:99,12 g<br>tłuszcze:65,68g<br>węglowodany: 263,74g<br>kw. tł. nasycone:40,36g<br>cukry proste:14,39 g<br>błonnik: 46,25g<br>sól:6,85g  |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>manna(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),,,wędlina<br/>zielonogórska(50g),sałata(10g),<br/>,ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p> | <p>Krupnik<br/>(300g),ziemniaki(250g),klop<br/>s gotowany(70g)sos<br/>koperkowy(100g),buraczki<br/>(150g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,</p> | <p>Truskawki<br/>(200g),jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa<br/>zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) „połudwica sopocka<br/>parzona(30g) ,pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,4,10</p> | <p>Energia:2025,87 kcal<br/>białko:99,12 g<br/>tłuszcze:65,68g<br/>węglowodany: 263,74g<br/>kw. tł. nasycone:40,36g<br/>cukry proste:14,39 g<br/>błonnik: 46,25g<br/>sól:6,85g</p> |
| <b>Ubogo<br/>energetyczna</b>                                        | <p>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),,,wędlina<br/>zielonogórska(50g),sałata(10g),<br/>,ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p>                                           | <p>Krupnik<br/>(300g),ziemniaki(200g),klop<br/>s gotowany(70g)sos<br/>koperkowy(100g),buraczki<br/>(150g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,</p> | <p>Truskawki<br/>(200g),</p>                                           | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) „połudwica sopocka<br/>parzona(50g) ,pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                      | <p>Energia: 1808,81kcal<br/>białko:85,18g<br/>tłuszcze:62,7g<br/>węglowodany: 233,45g<br/>kw. tł. nasycone: 37,8g cukry<br/>proste: 14,21g<br/>błonnik: 45,01g<br/>sól: 5,88g</p>  |

**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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawowa                           | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek<br/>topiony(2szt),polędwica<br/>drobiowa(30g),sałatka z sałaty<br/>lodowej papryki i ogórka<br/>świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z<br/>ziemniakami zabelana<br/>(300ml),ziemniaki(250g),<br/>ryba smażona(130g),surówka<br/>z kapusty białej(150g) woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p> | <p>Surówka z<br/>marchwi i jabłka<br/>(150g),owsianka<br/>z musem<br/>truskawkowym<br/>(100g)<br/>Alergeny:1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem<br/>(30g),schab Benedykta(50g),sałatka z<br/>rzodkiewki ze śmietaną 118%(80g)</p> <p>kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2206,07kcal<br/>białko:88,43g<br/>tłuszcze: 83,81g<br/>węglowodany: 285,5g<br/>kw. tł. Nasycone: 41,55g<br/>cukry proste:36,44 g<br/>błonnik: 33,54g<br/>sól:5,84g</p>  |
| Łatwostrawna                         | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek<br/>topiony(2szt),polędwica<br/>drobiowa(30g),sałatka z sałaty<br/>lodowej i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>             | <p>Ryż na<br/>rosole(300ml),ziemniaki<br/>(250g), ryba pieczona<br/>(130g),sos grecki(,150g)woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>                                                       | <p>Surówka z<br/>marchwi i jabłka<br/>(150g)owsianka<br/>z musem<br/>truskawkowym<br/>(100g)<br/>Alergeny:1</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem<br/>(30g),schab<br/>Benedykta(50g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                               | <p>Energia: 2115,21kcal<br/>białko:85,53g<br/>tłuszcze: 77,11g<br/>węglowodany: 271,75g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,94g<br/>cukry proste:39,54 g<br/>błonnik: 27,96g<br/>sól:5,76g</p> |
| Łatwostrawna z<br>ogranicz. tłuszczu | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),,polędwica<br/>drobiowa(50g),sałatka z sałaty<br/>lodowej papryki i ogórka<br/>świeżego(80g),serek<br/>wiejski(200g)</p>                        | <p>Ryż na<br/>rosole(300ml),ziemniaki<br/>(250g), ryba gotowana<br/>(130g),sos<br/>grecki(,150g),banan(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>                                      | <p>Surówka z<br/>marchwi i jabłka<br/>(150g)owsianka<br/>z musem<br/>truskawkowym<br/>(100g)<br/>Alergeny:1</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem<br/>(30g),schab Benedykta(50g),dżem<br/>niskosłodzony(25g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>       | <p>Energia: 2081,86kcal<br/>białko:100,73g<br/>tłuszcze: 65,00g<br/>węglowodany: 286,54g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,45g<br/>cukry proste:55,1g<br/>błonnik: 49,27g<br/>sól:6,01 g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g)<br/>serek wiejski(200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g),jabłko(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p> | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)owsianka z musem truskawkowym (100g)<br/>Alergeny:1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2044,51kcal<br/>białko:100,73g<br/>tłuszcze: 65,00g<br/>węglowodany: 277,09g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,45g<br/>cukry proste:45,62g<br/>błonnik: 49,27g<br/>sól:6,01 g</p> |
| <b>Ubogo energetyczna</b>                                | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p>                                                            | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>               | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)</p>                                                    | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 1787,41kcal<br/>białko: 80,08g<br/>tłuszcze:55,74g<br/>węglowodany: 244,06g<br/>kw. tł. Nasycone: 31,73g<br/>cukry proste:37,94g<br/>błonnik:25,66g<br/>sól: 4,66g</p>   |

**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**

| 08.06.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
| Podstawowa                        | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(25g),sałata(10g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Zupa grochowa(300ml)<br/>makaron(200g),gulasz drobiowo-jarzynowy(300g)<br/>woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                | <p>Truskawki (150g),serek homogenizowany naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa(50g),0górek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:,mus jabłko,arbuz ,aronia(100g),herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>     | <p>Energia: 2441,77 kcal<br/>białko: 116,89g<br/>tłuszcze: 86,00g<br/>węglowodany: 291,53 g<br/>kw. tł. nasycone: 44,89g<br/>cukry proste: 30,3g<br/>błonnik: 31,36g<br/>sól:6,5 g</p> |
| Łatwostrawna                      | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(25g),sałata(10g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)<br/>makaron(200g),gulasz drobiowo-jarzynowy(300g)<br/>woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Truskawki (150g),serek homogenizowany naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa(50g),0górek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:<br/>mus jabłko,arbuz ,aronia(100g),herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Energia:2326,62 kcal<br/>białko:105,73 g<br/>tłuszcze:81,08g<br/>węglowodany: 290,374g<br/>kw. tł. nasycone:43,19g<br/>cukry proste:30,27 g<br/>błonnik: 23,59g<br/>sól:5,61g</p>   |
| Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),,szynka z</p>                                                                                      | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)<br/>makaron(200g),gulasz drobiowo-jarzynowy(300g)<br/>woda mineralna (250ml)</p>                        | <p>Truskawki (150g),serek homogenizowany naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)wędlina</p>                                                                                                                             | <p>Energia: 2223,75 kcal<br/>białko:104,79g<br/>tłuszcze:70,5g<br/>węglowodany:289,85 g<br/>kw. tł. nasycone: 39,54 g<br/>cukry proste: 30,57g</p>                                     |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <p>piersi<br/>indyka(50g),sałata(10g),pomid<br/>or(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                                                                                      |                                                                                              | <p>szynkowa(50g),0górek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>,mus jabłko,arbuz<br/>,aronia(100g),herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>                                                                                                                                                                           | <p>błonnik: 23,59g<br/>sól: 5,13g</p>                                                                                                                                                   |
| <p><b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b></p> | <p>Zupa mleczna z<br/>ryżem(250ml)kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek<br/>fromage(40g),szynka z piersi<br/>indyka(25g),sałata(10g),pomid<br/>or(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Zupa ziemniaczana z<br/>zacierką(300ml)<br/>makaron(200g),gulasz<br/>drobiowo-jarzynowy(300g)<br/>woda mineralna<br/>(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>  | <p>Truskawki<br/>(150g),serek<br/>homogenizowan<br/>y<br/>naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250g)kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)wędlina<br/>szynkowa(50g),0górek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>,mus jabłko,arbuz<br/>,aronia(100g),herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Energia:2326,62 kcal<br/>białko:105,73 g<br/>tłuszcze:81,08g<br/>węglowodany: 290,374g<br/>kw. tł. nasycone:43,19g<br/>cukry proste:30,27 g<br/>błonnik: 23,59g<br/>sól:5,61g</p>    |
| <p><b>Ubogo<br/>energetyczna</b></p>                                        | <p>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),,szynka z<br/>piersi<br/>indyka(50g),sałata(10g),pomid<br/>or(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                                  | <p>Zupa ziemniaczana z<br/>zacierką(300ml)<br/>makaron(150g),gulasz<br/>drobiowo-jarzynowy(2500g)<br/>woda mineralna<br/>(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Truskawki<br/>(150g),serek</p>                                                            | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)wędlina<br/>szynkowa(50g),0górek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>,mus jabłko,arbuz<br/>,aronia(100g),herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>                                              | <p>Energia: 1624,64kcal<br/>białko: 68,67 g<br/>tłuszcze: 48,14g<br/>węglowodany: 226,92g<br/>kw. tł. nasycone: 25,82 g<br/>cukry proste: 26,61 g<br/>błonnik: 20,8g<br/>sól: 4,21g</p> |

**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.**

| 09.06.2024                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                        | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
| <b>Podstawowa</b>                                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)<br/>,kotlet schabowy(130g)<br/>,mizeria(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                      | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),sałatka z rzodkiewki(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 2379,09kcal<br/>białko:114,97g<br/>tłuszcze: 101,97g<br/>węglowodany: 256,88g<br/>kw. tł. Nasycone: 53,94g<br/>cukry proste:27,8 g<br/>błonnik: 44,88g<br/>sól:6,29 g</p>  |
| <b>Łatwostrawna</b>                                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>        | <p>Energia: 2284,48kcal<br/>białko:115,55g<br/>tłuszcze: 94,89g<br/>węglowodany: 252,88g<br/>kw. tł. Nasycone: 51,27g<br/>cukry proste: 31,95 g<br/>błonnik: 45,46g<br/>sól:7,27 g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>        | <p>Energia: 2057,27kcal<br/>białko:109,48g<br/>tłuszcze: 74,05g<br/>węglowodany: 250,14g<br/>kw. tł. Nasycone: 43,26g<br/>cukry proste: 32,37g<br/>błonnik: 44,98g<br/>sól:6,11 g</p>  |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(30g)</p>                                                                                                                                                                   | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka</p>                                                                  | <p>Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p>   | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(30g)<br/>pieczywo graham ze</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Energia: 2309,45 kcal<br/>białko: 117,42g<br/>tłuszcze: 95,96g<br/>węglowodany: 250,72 g</p>                                                                                        |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <p>pieczywo razowe 6 ziaren(70g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina<br/>parówkowa na gorąco<br/>(90g)sałatka z pomidora z<br/>koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>                                                                        | <p>mini gotowana(150g),woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                                                                  |                                                                           | <p>słonecznikiem(70g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka<br/>gotowana(50g),sałata (10g),ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                                              | <p>kw. tł. Nasycone: 51,91g<br/>cukry proste 22,05g<br/>błonnik:44,5g<br/>sól: 6,27g</p>                                                                                           |
| <p><b>Ubogo<br/>energetyczna</b></p> | <p>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina<br/>parówkowa na gorąco<br/>(90g)sałatka z pomidora z<br/>koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem<br/>(300ml),ziemniaki(250g)schab<br/>gotowany(130g)sos<br/>koperkowy(100g),marchewka<br/>mini gotowana(150g),woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Jogurt naturalny<br/>(150g),wafel<br/>ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka<br/>gotowana(50g),sałata (10g),ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 1815,13kcal<br/>białko: 98,22g<br/>tłuszcze:68,21g<br/>węglowodany: 210,61g<br/>kw. tł. Nasycone: 40,02g<br/>cukry proste 22,57g<br/>błonnik:42,18g<br/>sól: 6,36g</p> |

**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**