

| 28.10.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                      | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze                                                                                                                                                          |
| Podstawowa                        | zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g)<br>szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,10                                         | Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br><br>Alergeny:7,1,             | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) , wędlna szynkowa (20g)<br><br>Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10,3                                            | Energia: 2340,87 kcal<br>białko: 95,99 g<br>tłuszcze: 101,24 g<br>węglowodany: 334,17g<br>kw. tł. nasycone: 46,23g<br>cukry proste:17,4 g<br>błonnik: 70,84 g<br>sól:5,51g |
| Łatwostrawna                      | 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 z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10       | Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g)<br><br>Alergeny:7,1, | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g)<br><br>Posilek nocny: nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem( 150g) herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10,3 | Energia: 2046,93kcal<br>białko: 91,2g<br>tłuszcze: 71,83 g<br>węglowodany:330,68g<br>kw. tł. nasycone: 40,39 g<br>cukry proste:26,22g<br>błonnik 58,28g<br>sól:6,12g       |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | 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 z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)<br>Alergeny:1,7,6,                      | Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g)<br><br>Alergeny:7,1, | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>twarożek(100g),pomidor(80g)<br>wędlna szynkowa(20g)<br>Posilek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,6,10                                        | Energia: 2015,82kcal<br>białko: 100,23g<br>tłuszcze: 63,6 g<br>węglowodany332,82g<br>kw. tł. nasycone: 37,96 g<br>cukry proste:25,99g<br>błonnik 58,24g<br>sól:5,8g        |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł,(20g) szynka z<br>piersi indyka(25g)ogonówka<br>parzona(25g),sałatka z sałaty<br>lodowej i ogórka<br>świeżego(100g),jogurt<br>naturalny(150g)<br><br>Alergeny:1,7,6,                                           | Krupnik(300ml),ziemniaki(2<br>50g)klops gotowany(80g) sos<br>jarzynowy 100g),sałata z<br>jogurtem2%(100g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7                                                                | Budyń<br>niskosłodzony z<br>miksowaną<br>truskawką<br>(150g),<br>kefir(200g)<br><br>Alergeny:7,1,                | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo z razowe(90g)<br>masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze<br>szczypiorkiem i<br>majonezem(80g),pomidor(80g)<br>,wędlina szynkowa (20g)<br>Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem<br>i jabłkiem(150g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,10,3                                                    | Energia: 2085,81kcal<br>białko: 94,79g<br>tłuszcze: 77,83 g<br>węglowodany:322,76g<br>kw. tł. nasycone: 43,18g<br>cukry proste:26,12g<br>błonnik 62,36g<br>sól:5,9g       |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Zacierka na<br>mleku(250ml)zmiksowana<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),rozmoczone w<br>kawie,masło 82% tł,(20g) szynka<br>z piersi indyka(25g) zmielona<br>ogonówka<br>parzona(25g)zmielona,ogórek<br>świeży zblendowany(100g),<br>jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:1,7,6, | Krupnik(300ml)<br>zmiksowany,ziemniaki(250g)<br>zmiksowaneklops gotowany<br>zmiksowany(80g) sos<br>jarzynowy zmiksowany<br>(100g),marchewka gotowana<br>zmiksowana(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | Budyń<br>niskosłodzony z<br>miksowaną<br>truskawką<br>rozrzedzony<br>(150g),kefir(200<br>g)<br><br>Alergeny:7,1, | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250mlzmiksowana<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>,rozmoczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g)<br>twarożek(100g)<br>zmiksowany,pomidor(80g)zblendow<br>any ,wędlina<br>szynkowa(20g),zmielona<br>Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem<br>i jabłkiem(150g),zmiksowany<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2027,64 kcal<br>białko:106,61 g<br>tłuszcze:69,26 g<br>węglowodany317,39 g<br>kw. tł. nasycone: 42,04 g<br>cukry proste: 30,9 g<br>błonnik: 55,99g<br>sól:5,05 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                                                                                                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawowa     | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa ogórkowa z ziemniakami(300ml), ryż gotowany(200g),pierś z kurczaka z warzywami z patelni(300g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,7,      | kefir(200g),<br>Alergeny:.,7,                              | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),sałatka szwabska(150g)(szynka drobiowa konserwowa,ser edamski,ogórek konserwowy,majonez musztarda),pomidor80g<br><br>Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3,10 | Energia: 2387,24kcal<br>białko: 108,61g<br>tłuszcze: 97,42 g<br>węglowodany274,58g<br>kw. tł. nasycone: g cukry proste:15,73g błonnik 26,93g<br>sól:4,42g              |
| Łatwostrawna   | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | kefir(200g),sok jabłko,marchew banan (300ml)Alergen y:.,7, | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,10                                     | Energia: 2461,41 kcal<br>białko:101,7 g<br>tłuszcze:77,43 g<br>węglowodany 337,15g<br>kw. tł. nasycone: 39,62 g<br>cukry proste: 55,6g<br>błonnik: 26,4g<br>sól:5,79 g |
| Łatwostrawna z | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)                                                                                                                                                                                             | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)                                                 | kefir(200g),sok jabłko,marchew banan(300ml)Al ergeny:.,7,  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)                                                                                                                                                                                                                       | Energia: 2333,13kcal<br>białko:100,61 g<br>tłuszcze:65,02 g<br>węglowodany334,56g<br>kw. tł. nasycone: 33,5 g                                                          |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ogranicz. Tłuszczu</b>                                | <p>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),polędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                                                                                                    | <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                                                                                 |                                                                        | <p>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,10</p>                                                                                                                             | <p>cukry proste: 54,56g<br/>błonnik: 25,96g<br/>sól:4,97 g</p>                                                                                                                         |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br/>masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                 | <p>kefir(200g),sok jabłko,marchew, banan (300ml)<br/>Alergeny:.,7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),wędlina ogonówka parzona(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,10</p>      | <p>Energia: 2366,56 kcal<br/>białko:99,63 g<br/>tłuszcze:75,56 g<br/>węglowodany320,83 g<br/>kw. tł. nasycone: 39,43g<br/>cukry proste: 57,13g<br/>błonnik: 26,74g<br/>sól:5,23 g</p>  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)-miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml),pieczywo pszenno-żytnie moczone w kawie(90g)<br/>masło 82% tł,(20g),polędwica drobiowa(60g)-mielona,pomidor 100g zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                        | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),,miksryż gotowany(150g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(200g)-zmiksowany<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g),<br/>Alergeny:.,7,</p>                                  | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)-miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno żytnie moczone w kawie(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)<br/>zmielona,pomidor(80g)-zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,10</p> | <p>Energia: 1833,64 kcal<br/>białko:79,39 g<br/>tłuszcze:56,33 g<br/>węglowodany253,28 g<br/>kw. tł. nasycone: 29,43 g<br/>cukry proste: 24,45g<br/>błonnik: 20,97g<br/>sól:3,82 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>                        | <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),polędwica<br/>sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7,</p> | <p>Mus<br/>brzoskwinia,<br/>gruszka,dynia (100g),wafel ryżowy(1szt),ba nan(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt wiśnowy(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>   | <p>Energia: 2366,33 kcal<br/>białko:81,08g<br/>Tłuszcze: 103,41 g<br/>węglowodany: 308,64g<br/>kw. tł. nasycone:51,93 g<br/>cukry proste:46,47 g<br/>błonnik: 33,68g<br/>sól:4,61g</p> |
| <b>Łatwostrawna</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),polędwica<br/>sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                | <p>Mus<br/>brzoskwinia,<br/>gruszka,dynia (100g),wafel ryżowy(1szt),ba nan(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p> | <p>Energia: 2003,21 kcal<br/>białko:69,84 g<br/>tłuszcze:71,95g<br/>węglowodany: 299,26 g<br/>kw. tł. nasycone: 39,7g<br/>cukry proste: 46,71 g<br/>błonnik: 30,1g<br/>sól:3,39g</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),polędwica<br/>sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p>                        | <p>Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>               | <p>Mus<br/>brzoskwinia,<br/>gruszka,dynia (100g),wafel ryżowy(1szt),ba nan(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:serek wiejski(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p>                                             | <p>Energia: 2045,96 kcal<br/>białko:86,13g<br/>tłuszcze:70,9g<br/>węglowodany: 292,36 g<br/>kw. tł. nasycone: 38,51g<br/>cukry proste: 36,33 g<br/>błonnik:41,14g<br/>sól:3,86g</p>    |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  | Alergeny:1,7,,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                      |
| <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 z ziarnem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),polędwica<br/>sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Manna na rosole(300ml)<br/>,ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                               | <p>Mus<br/>brzoskwinia, gruszka, dynia (100g),wafel ryżowy(1szt)jabłko(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>                                   | <p>Energia: 2029,21 kcal<br/>białko:86,4g<br/>tłuszcze:74,26g<br/>węglowodany: 270,81g<br/>kw. tł. nasycone: 40,02g<br/>cukry proste: 28,22 g<br/>błonnik: 53,3g<br/>sól:4,44g</p>   |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło 82% tł,(20g),polędwica<br/>sopocka<br/>parzona(50g),mielona,sałatka z pomidor zblendowany100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                   | <p>Manna na rosole(300ml)<br/>miks ,ziemniaki(250g),schab gotowany(130g)miks,marchewka gotowana(150g)<br/>miks,sos koperkowy miks(100g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml)<br/>zmiksowany<br/>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Mus<br/>brzoskwinia, gruszka, dynia (100g),„banan (150g)<br/>zblendowany</p>  | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),zmielona,ogórek świeży(80g)zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)<br/>miks,pomidor(100g) zblendowany</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p> | <p>Energia: 1822,62 kcal<br/>białko:76,39 g<br/>tłuszcze:54,23 g<br/>węglowodany249,28<br/>kw. tł. nasycone: 27,43 g<br/>cukry proste: 23,45g<br/>błonnik: 19,97g<br/>sól:3,62 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**

| 31.10.2024                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                           | podwieczorek                                             | Kolacja +posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartości odżywcze                                                                                                                                                            |
| Podstawowa                        | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30g),pomidor(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa brokułowa z makaronem(300ml)<br>ziemniaki(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3,4 | Budyń niskosłodzony z mandarynką (200g)<br>Alergeny:7,1  | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)wędlna zielonogórska (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10)<br><br>Posilek nocny:<br>jabłko(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2498,69 kcal<br>białko: 116,98 g<br>tłuszcze: 82,06 g<br>węglowodany: 326,99 g<br>kw. tł. nasycone:39,99 g<br>cukry proste:49,83g<br>błonnik: 28,06g<br>sól: 49,83g |
| Łatwostrawna                      | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek (60g),ogonówka(30g),pomidor(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6             | Zupa koperkowa z makaronem(300ml)<br>ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,,4               | Budyń niskosłodzony z mandarynką (200g)<br>Alergeny:7,1  | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)wędlna zielonogórska (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10)<br><br>Posilek nocny:<br>jabłko(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2211,51 kcal<br>białko: 95,42g<br>tłuszcze: 67,92 g<br>węglowodany: 303,65 g<br>kw. tł. nasycone:35,37 g<br>cukry proste:47,17g<br>błonnik: 21,04g<br>sól: 4g       |
| Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek (60g),ogonówka(30g),pomidor(50g)                                   | Zupa koperkowa z makaronem(300ml)<br>ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,,4               | Budyń niskosłodzony z mandarynką (200g)<br>Alergeny:7,1, | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)wędlna zielonogórska (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10)                                                                                               | Energia: 2211,51 kcal<br>białko: 95,42g<br>tłuszcze: 67,92 g<br>węglowodany: 303,65 g<br>kw. tł. nasycone:35,37 g<br>cukry proste:47,17g<br>błonnik: 21,04g<br>sól: 4g       |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                     | Posiłek nocny:<br>jabłko(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)twarożek z<br>rzodkiewką(60g),ogonówka(30<br>g),pomidor(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6                             | Zupa brokułowa z<br>makaronem(300ml)<br>ziemniaki(250g),ryba<br>gotowana(130g),surówka z<br>kapusty białej(150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,4                        | Budyń<br>niskosłodzony z<br>mandarynką<br>(200g)<br>Alergeny:7,1    | Alergeny:1,7,6<br>Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)wędlina<br>zielonogórska<br>(50g),ogórek świeży(100g),sałata(10)<br><br>Posiłek nocny:<br>jabłko(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)                                                          | Energia: 2254,67 kcal<br>białko: 107,92g<br>tłuszcze: 72,77g<br>węglowodany: 288,49 g<br>kw. tł. nasycone: 37,43 g<br>cukry proste: 51,06g<br>błonnik: 26,18g<br>sól: 4,14g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                             | Zacierka na mleku<br>miks(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł,(20)twarożek<br>(100g) zmiiksowany,ogonówka<br>zmielona(30g),pomidor<br>zblendowany(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa koperkowa z<br>makaronem miks(300ml)<br>ziemniaki<br>zmiiksowane(250g),ryba<br>gotowana(130g)<br>zmielona,sos grecki<br>miks(150g)<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,4 | Budyń<br>niskosłodzony,r<br>ozrzedzony<br>miks 200g<br>Alergeny:7,1 | Alergeny:1,7,6<br>Kaszka manna na mleku<br>miks(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g)wędlina<br>zielonogórska<br>(50g),zmielona,ogórek<br>świeży(100g),zblendowany<br><br>Posiłek nocny:<br>jabłko pieczone zmiiksowane(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 1859,83kcal<br>białko: 82,75g<br>tłuszcze: 59,35g<br>węglowodany: 247,73 g<br>kw. tł. nasycone: 30,45 g<br>cukry proste: 47,37 g<br>błonnik: 20,43 g<br>sól:3,59g  |

**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<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g),wędlina<br>podwawelska na<br>gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk<br>a z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Rosół z makaronem<br>b/j(300ml),ziemniaki(250g),ud<br>ko pieczone(180g),surówka z<br>kapusty czerwonej z<br>marchewką i<br>olejem(150g)woda<br>mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | Surówka z<br>marchwi i jabłka<br>(150g) | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham(30g)<br>masło(82% tł) (20g),polędwica<br>sopocka<br>parzona(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posilek nocny :jogurt z owsianką o<br>smaku truskawkowym(180g)<br>herbata( b/c)250ml<br><br>Alergeny:1,7,6  | Energia:2237,53kcal<br>białko:94,13g<br>tłuszcze: 97,09g<br>węglowodany: 249,76g<br>kw. tł. Nasycone:44,83g<br>cukry proste: 30,54 g<br>błonnik: 21,22g<br>sól:6,0 g     |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g),wędlina<br>podwawelska na<br>gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk<br>a z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Rosół z makaronem<br>b/j(300ml),ziemniaki(250g),ud<br>ko gotowane(180g),sos<br>koperkowy(100g),marchewka<br>gotowana mini(150g)woda<br>mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,         | Surówka z<br>marchwi i jabłka<br>(150g) | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham(30g)<br>masło(82% tł) (20g),polędwica<br>sopocka<br>parzona(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posilek nocny :jogurt z owsianką o<br>smaku truskawkowym(180g)<br>herbata( b/c) 250ml<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2337,94 kcal<br>białko:108,03 g<br>tłuszcze: 95,41g<br>węglowodany: 265,21 g<br>kw. tł. Nasycone: 45,07g<br>cukry proste 30,88g<br>błonnik:24,49g<br>sól: 6,36g |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka<br>gotowana(50g),sałatka z<br>pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10                             | Rosół z<br>makaronem(300ml),ziemniaki(<br>250g),udko<br>gotowane(180g),sos<br>koperkowy (100g),marchewka<br>mini gotowana(150g)woda<br>mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,         | Surówka z<br>marchwi i jabłka<br>(150g) | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham(30g)<br>masło(82% tł) (20g),polędwica<br>sopocka<br>parzona(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posilek nocny :jogurt z owsianką o<br>smaku truskawkowym(180g)<br>herbata( b/c),250ml                       | Energia: 2193,26 kcal<br>białko: 104,06g<br>tłuszcze: 84,42g<br>węglowodany: 262,74 g<br>kw. tł. Nasycone: 41,26g<br>cukry proste 31,24g<br>błonnik:24,01g<br>sól: 6,0g  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                          | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(60g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),ud ko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                   | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(30g)<br/>pieczywo graham(60g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c),250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2341,45 kcal<br/>białko: 107,84g<br/>tłuszcze: 96,9g<br/>węglowodany: 262,24g<br/>kw. tł. Nasycone:45,2g<br/>cukry proste 30,98g<br/>błonnik:30,98g<br/>sól: 6,33g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomi dor100g zblędowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                                        | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml)(miks),ziemniakimi ks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)<br/>Alergeny:7</p>        | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                         | <p>Energia: 1871,8kcal<br/>białko: 109,03g<br/>tłuszcze:56,66g<br/>węglowodany: 240,26g<br/>kw. tł. Nasycone: 23,82g<br/>cukry proste 31,07g<br/>błonnik:16,62g<br/>sól: 5,8g</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>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                             | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),<br/>Alergeny:7,</p>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2299,74 kcal<br/>białko:103,31g<br/>tłuszcze: 81,06 g<br/>węglowodany: 347,42 g<br/>kw. tł. nasycone: 46,69g<br/>cukry proste: 17,59g<br/>błonnik: 65,61g<br/>sól:7,34g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),<br/>arbuz(200g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                       | <p>Energia: 2107,08 kcal<br/>białko:90,94g<br/>tłuszcze: 73,21g<br/>węglowodany: 339,71 g<br/>kw. tł. nasycone:45,66 g<br/>cukry proste: 26,14g<br/>błonnik: 58,51g<br/>sól: 6,48g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),.połędwica drobiowa(50g),pomidor(80g),t waróg chudy(120g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                  | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) ,arbuz (200g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>            | <p>Energia: 2079,61 kcal<br/>białko:109,28g<br/>tłuszcze: 60,84g<br/>węglowodany: 342,28 g<br/>kw. tł. nasycone:36,71 g<br/>cukry proste: 25,75 g<br/>błonnik: 58,51g<br/>sól: 5,32g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),połędwica drobiowa(20g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                       | <p>Zupa marchwianka z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                       | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),jabłko(150g)<br/>Alergeny:7,</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                   | <p>Energia: 2157,79kcal<br/>białko: 92,36g<br/>tłuszcze: 61,36 g<br/>węglowodany: 327,02 g<br/>kw. tł. nasycone:46,41 g<br/>cukry proste: 29,86 g<br/>błonnik: 64,61g<br/>sól: 6,27g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (100g)miks,połędwica drobiowa(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>  | <p>Zupa marchwianka z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300ml)miks,makaron b/j(200g) miksklops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)miks,sos pomidorowy(150g)miks buraczki (150g),miks woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), miks<br/>Alergeny:7,</p>         | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 1901,85 kcal<br/>białko: 102,16 g<br/>tłuszcze: 59,55g<br/>węglowodany: 302,68g<br/>kw. tł. nasycone: 37,25g<br/>cukry proste: 20,1g<br/>błonnik:54,26 g<br/>sól: 4,63 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>+ (posiłek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g)<br/>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Galaretka z truskawkami (150g)</p> | <p>Kasza manna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlina sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>jogurt naturalny,(150g)<br/>wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2461,52 kcal<br/>białko: 109,06 g<br/>tłuszcze: 100,8 g<br/>węglowodany: 253,97 g<br/>kw. tł. nasycone: 43,49g<br/>cukry proste: 25,98 g<br/>błonnik: 25,17g<br/>sól: 5,2 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g)<br/>jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>   | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Galaretka z truskawkami (150g)</p> | <p>Kasza manna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlina sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>jogurt naturalny,(150g)<br/>wafel ryżowy 1szt herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>             | <p>Energia: 2266,03 kcal<br/>białko: 124,46g<br/>tłuszcze: 70,29<br/>węglowodany: 258,07 g<br/>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br/>cukry proste: 27,02 g<br/>błonnik: 25,05g<br/>sól: 5,1g</p>    |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g)<br/>,szynka z piersi indyka(50g)</p>                                                                                 | <p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>schab gotowany(120g),<br/>buraczki(150g)sos koperkowy(100g)<br/>woda mineralna, (250ml)</p>                  | <p>Galaretka z truskawkami (150g)</p> | <p>Kasza manna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>,masło(82% tł) (20g)<br/>wędlina sopocka parzona(50g)<br/>sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p>                                                                                                                       | <p>Energia: 2266,03 kcal<br/>białko: 124,46g<br/>tłuszcze: 70,29<br/>węglowodany: 258,07 g<br/>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br/>cukry proste: 27,02 g<br/>błonnik: 25,05g<br/>sól: 5,1g</p>    |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | sałata (10g)<br>pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                                                                       | Alergeny:1,6,9,                                                                                                                                                                                |                                      | Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>wafel ryżowy 1szt,herbata b/c<br><br>Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zupa mleczna z<br>makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>jajko gotowane(60g),szynka z<br>piersi indyka(20g)<br>sałata (10g)<br>pomidor (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9         | Zupa pomidorowa z<br>ryżem(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>karkówka<br>duszona(120g),surówka z<br>kapusty białej(150g)<br>woda mineralna,<br>(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                    | Galaretka z<br>truskawkami<br>(150g) | Kasza manna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>,masło(82% tł) (20g)<br>wędlina sopocka parzona(50g)<br>sałatka z sałaty lodowej,ogórka<br>kiszzonego i pomidora(100g)<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>wafel ryżowy 1sztherbata b/c<br><br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2266,03 kcal<br>białko: 124,46g<br>tłuszcze: 70,29<br>węglowodany: 258,07 g<br>kw. tł. nasycone: 36,72 g<br>cukry proste: 27,02 g<br>błonnik: 25,05g<br>sól: 5,1g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Zupa mleczna z<br>makaronem(250ml)zmiksowan<br>a<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie z<br>mlekiem<br>masło 82% tł,(20g)<br>szynka z piersi<br>indyka(50g),zmielone<br>pomidor zblendowany (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa pomidorowa z<br>ryżem(300ml)zmiksowana<br>ziemniaki(250g)zmiksowane<br>schab gotowany<br>mielony(120g),buraczki<br>zmielone(150g)<br>woda mineralna,<br>(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | jabłko<br>zblendowane(15<br>0g)      | Kasza manna na<br>mleku(250ml)zmiksowana<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g)moczone w kawie z<br>mlekiem<br>,masło(82% tł) (20g)<br>wędlina sopocka parzona<br>zmielona(50g)<br>pomidor(100g)zblendowany<br><br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny,(150g)<br>,herbata b/c<br><br>Alergeny:1,7,6                      | Energia: 1973,4 kcal<br>białko: 89,88 g<br>tłuszcze: 69,3g<br>węglowodany: 176,68g<br>kw. tł. nasycone:29,54 g<br>cukry proste: 12,95 g<br>błonnik: 22,34 g<br>sól: 4,6g   |

**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**

| 04.11.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                   | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                          |
| Podstawowa                        | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>polędwica drobiowa(20g)serek topiony(2szt),sałata(10g),papryka(50g),pomidor(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa fasolowa(300ml)<br>ziemniaki(250g)piers z kurczaka<br>pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka a mini gotowana(150g)<br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Drożdżówka z jabłkiem(100g)<br>Alergeny:1,3,7, | Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu ,wędliny szynkowej,pomidora i ogórka kiszzonego z majonezem i koperkiem(150g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.6,3,10 | Energia: 2410,96 kcal<br>białko: 105,24 g<br>tłuszcze: 120,67g<br>węglowodany220,03 g<br>kw. tł. nasycone: 52,51 g<br>cukry proste:16,27 g<br>błonnik: 27,05g<br>sól: 5,7g |
| Łatwostrawna                      | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>polędwica drobiowa(20g)serek topiony(2szt)<br>sałata (10g)<br>pomidor(80)<br><br>Alergeny:1,7,6,9        | krupnik(300ml)<br>ziemniaki(250g)piers z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g)<br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,              | Jabłko pieczone(150g),<br>wafel ryżowy 1 szt   | Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:<br>kefir(200g),herbata b/c,herbata b/c,<br><br>Alergeny: 1,7,6                                                    | Energia: 1902,71 kcal<br>białko: 86,54 g<br>tłuszcze: 86,99g<br>węglowodany: 186,59 g<br>kw. tł. nasycone: 42,79 g<br>cukry proste:19,03g<br>błonnik: 13,63g<br>sól:5,5g   |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>polędwica drobiowa(50g)<br>sałata (10g)<br>pomidor(80)                                                   | krupnik(300ml)<br>ziemniaki(250g)piers z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g)<br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,              | Jabłko pieczone(150g),<br>wafel ryżowy 1 szt   | Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z ziarnem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:<br>kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7,6                                                              | Energia: 1902,71 kcal<br>białko: 86,54 g<br>tłuszcze: 86,99g<br>węglowodany: 186,59 g<br>kw. tł. nasycone: 42,79 g<br>cukry proste:19,03g<br>błonnik: 13,63g<br>sól:5,5g   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g)<br/>polędwica drobiowa(50g)<br/>sałata (10g)<br/>pomidor(80)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>krupnik(300ml)<br/>ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)<br/>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                    | <p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z ziarnem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>                    | <p>Energia: 1902,71 kcal<br/>białko: 86,54 g<br/>tłuszcze: 86,99g<br/>węglowodany: 186,59 g<br/>kw. tł. nasycone: 42,79 g<br/>cukry proste:19,03g<br/>błonnik: 13,63g<br/>sól:5,5g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie<br/>masło 82% tł.(20g)<br/>polędwica drobiowa(50g),zmielona<br/>pomidor(80) zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>krupnik(300ml),miks ziemniaki(250g) miks,pierś z kurczaka gotowana(180g) zmielona,sos koperkowy(100g)zmielony ,marchewka mini gotowana(150g),zmiksowana<br/>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>jabłko pieczone(150g) zblendowane</p>         | <p>Płatki owsiane na mleku(250g), miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g), zmielona ogórek świeży(80g)zblendowane</p> <p>Posiłek nocny:<br/>kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p> | <p>Energia: 1902,71 kcal<br/>białko: 86,54 g<br/>tłuszcze: 86,99g<br/>węglowodany: 186,59 g<br/>kw. tł. nasycone: 42,79 g<br/>cukry proste:19,03g<br/>błonnik: 13,63g<br/>sól:5,5g</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**

| 05.11.2024          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                    | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                       |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony<br/>wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7</p> | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7</p> | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9</p> | <p>Energia: 2323,49 kcal<br/>białko: 101,36g<br/>tłuszcze:85,24 g<br/>węglowodany: 305,93 g<br/>kw. tł.44,42 g<br/>cukry proste:52,24g<br/>błonnik: 45,11g<br/>sól:7,96g</p>            |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g) polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>         | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem b/śm(300ml)<br/>,ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),,marchewka mini gotowana(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                                                                        | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g)<br/>Alergeny:7,</p>  | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9</p> | <p>Energia: 2228,77 kcal<br/>białko: 107,79g<br/>tłuszcze: 78,05g<br/>węglowodany: 284,38 g<br/>kw. tł. nasycone:45,06 g<br/>cukry proste:43,68g<br/>błonnik: 41,14g<br/>sól: 6,94g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),połędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9                                        | Manna na rosole(300ml)<br>,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,3                                                                                                            | Deser leczny z truskawką i ryżem (150g)<br>Alergeny:7,            | Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),połędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,9                | Energia: 2211,27 kcal<br>białko: 102,34g<br>tłuszcze: 78,05g<br>węglowodany: 263,38 g<br>kw. tł. nasycone:43,06 g<br>cukry proste:42,88g<br>błonnik: 39,14g<br>sól: 6,04g   |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),połędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9                                                                        | Zupa kalafiorowa z makaronem b/śm(300ml)<br>ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem<br><br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,3 | Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g)<br>Alergeny:7,           | Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo z razowe(90g)<br>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),połędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir( 200g),herbata b/c 250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,9                                                | Energia: 2306,04 kcal<br>białko: 100,62 g<br>tłuszcze: 87,32 g<br>węglowodany: 291,87 g<br>kw. tł. nasycone:44,64 g<br>cukry proste:45,94g<br>błonnik: 52,06g<br>sól: 7,69g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zupa mleczna z ryżem miksowana(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł.(20),serek wiejski zmiksowany(200g) połędwica drobiowa zmielona(25g)<br>,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa kalafiorowa z makaronem-miks(300ml)<br>,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany miksowany(100g),marchewk amini gotowana miksowana(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                                  | Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g)<br>Alergeny:7, | Zacierka na mleku(250ml miks)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),połędwica sopocka parzona(25g) zmielona,ogórek świeży(80g) zblendowany<br><br>Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir( 200g),herbata b/c 250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,9 | Energia: 2160,13 kcal<br>białko: 103,44g<br>tłuszcze: 77,41g<br>węglowodany: 284,16 g<br>kw. tł. nasycone:46,74g<br>cukry proste:52,67g<br>błonnik: 42,52g<br>sól: 6,96g    |

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

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

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