

30.06.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny 50gsałata 10g grzodkiewka 40g,ogórek św 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,</p>	<p>zupa jarzynowa (300ml),ziemniaki(250g),kotlety drobiowe pieczone siekane z piersi kurczaka z cukinią i papryką(150g),buraczki 150g,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Alergeny:3,7</p>	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir 200g, herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2125,27 kcal białko:111,39 g tłuszcze:84,19g węglowodany: 247,19 g kw. tł. nasycone:43,69 g cukry proste: 12,31 g błonnik: 48,78 g sód:790,36 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny 50gsałata 10g pomidor 40g,ogórek kisz 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g),(,sos koperkowy(100g),)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml ,wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Alergeny:3,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir 200g herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia:2136,36kcal białko:119,8 g tłuszcze:75,72 g węglowodany: 252,88 g kw. tł. nasycone:42,02 g cukry proste:6,91 g błonnik: 44,74 g sód:1174,99</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)twarożek chudy 80g,schab Boryny 50gsałata 10g pomidor 40g,ogórek kisz 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g),(,sos koperkowy(100g),)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Alergeny:3,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir 200g),herbata b/c</p>	<p>Energia 2153,48:kcal białko:129,04 g tłuszcze:65,34 g węglowodany: 257,66 g kw. tł. nasycone:42,14 g cukry proste:6,65 g błonnik: 42,43 g sód:1204,58 mg</p>

				250ml Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny 50g sałata 10g <pomidor 40g,ogórek="" 40g<="" kisz="" p=""> Alergeny:1,7,6,9,10,</pomidor>	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g),(sos koperkowy(100g),pomarańcz a 200gwoda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9,	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,gryczany 1szt Alergeny:3,7	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2119,14 kcal białko:118,73 g tłuszcze:78,75 g węglowodany: 243,44 g kw. tł. nasycone:45,21g cukry proste:16,59 g błonnik: 50,32 g sód:1120,36 mg
Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny50gpomidor 100g, Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml)miks,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g)miks,buraczki(150g) mikswoda mineralna(250ml) ,kefir(200g) Alergeny:1,6,9,7	jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlina wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2169,11 kcal białko:117,82g tłuszcze:71,13 g węglowodany: 272,04 g kw. tł. nasycone:45,27 g cukry proste:20,28g błonnik:25,61 g sód:811,32 mg

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

01.07..2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną śmietaną18%(300ml)makaron z patelni (300g)(łopatka mielona papryka,kukurydza konserwowa,koncentrat pomidorowy,) kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>Galaretka z truskawką(100g)),wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(20g),pasta z tuńczyka z jajkiem i jogurtem greckim 80g,sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10,4,3</p>	<p>Energia: 2419,57 kcal białko: 107,00 g tłuszcze: 91,03 g węglowodany: 303,66g kw. tł. nasycone: 48,58g cukry proste:29,39 g błonnik: 25,91 g sód:1628,84 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek deliser (17g)),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosolu 300ml,ziemniaki 250g,schab gotowany 130g,sos pomidorowo-jarzynowy100g,kalafior gotowany na parze150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawką(100g)),wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(20g),pasta z tuńczyka z jajkiem i jogurtem greckim 80g,sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6,10,3,4</p>	<p>Energia: 2081,86 kcal białko:106,66 g tłuszcze: 79,15 g węglowodany: 237,5 g kw. tł. nasycone: 47,67 g cukry proste:17,67 g błonnik: 18,63 g sód:1515,13 mg</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,schab gotowany 130g,sos koperkowy 100g,marchewka gotowana 150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawką(100g)),wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posiłek nocny: serek wiejski(150g) herbata(b/c)(250ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 1959,3 kcal białko:108,44 g tłuszcze: 64,17 g węglowodany: 241,76 g kw. tł. nasycone:40,52 g cukry proste:13,00 g błonnik: 38,27 g sód:1276,69 mg</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),serek deliser 17g,pomidor(80g) sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,schab gotowany 130g,sos pomidorowo-jarzynowy100g,kalafior gotowany na parze 150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawką(100g)),wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(20g),pasta z tuńczyka i jajka z jogurtem greckim 80gsałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2122,22 kcal białko:113,77 g tłuszcze: 82,64 g węglowodany: 236,26 g kw. tł. nasycone:48,22 g cukry proste:26,14 g błonnik: 24,86 g sód:1628,26 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(100g) ,masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka mielona(60g),pomidor zblendowany(80g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosole-miks(300g),ziemniaki 250g-miks (200g),schab gotowany 130g -miks(300g) kalafior 150g,zblendowanewany,sos pomidorowo -jarzynowy 100g mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>truskawka miksowana(100 g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(100g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek kiszony zblendowany(80g)</p> <p>Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2018,37 kcal białko:106,34 g tłuszcze: 70,49 g węglowodany: 247,46 g kw. tł. nasycone: 43,78 g cukry proste:25,33 g błonnik: 18,03 g sód:1341 90 mg</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 + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa (25g),szynka gotowana (25g) sałatka z sałaty lodowej i ogórka(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	barszcz ukraiński(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos pieczarkowy(100g)sałatka wiosenna(kapusta biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem)(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml),sok 300ml Alergeny:.,7,1,6,9	płatki żytnie na mleku(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,serek fromage 40g,polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2365,10 kcal białko: 98,65 g tłuszcze: 95,39 g węglowodany: 266,66 g kw. tł. nasycone: 42,39 g cukry proste: 18,35 g błonnik: 34,63 g sód 823,76 mg
Łatwostrawna	kasza manna namleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),szynka gotowana(25g),ogórek świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml),sok 300ml Alergeny:.,7,1,6,9	płatki żytnie na mleku(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,serek fromage 40g,polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2133,48 kcal białko: 96,48g tłuszcze: 85,97 g węglowodany 243,46 g kw. tł. nasycone: 43,19 g cukry proste:12,59g błonnik 19,25g sód:849,91 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),szynka gotowana(25g),ogórek świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml),sok 300ml Alergeny:.,7,1,6,9	płatki żytnie na mleku(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,,polędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2129,97kcal białko: 96,67 g tłuszcze: 84,48 g węglowodany 246,43 g kw. tł. nasycone: 43,06 g cukry proste:12,59g błonnik 16,94 g sód:849,91 mg

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),szynka gotowana(25g),ogórek św(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g)sałatka wiosenna(kapust biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem)(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>kanapka(pieczyno razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml),sok 300ml</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p>	<p>płatki żytnie na mleku(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,serek fromage 40g,polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Energia: 2163,98kcal białko: 93,77g tłuszcze: 92,33 g węglowodany 237,27g kw. tł. nasycone: 43,64 g cukry proste:15,37g błonnik 21,48 g sód:735,13 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) szynka gotowana25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,kurczak gotowanymiks sos koperkowy miks marchewka gotowana miks,kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)miks</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,</p>	<p>płatki żytnie na mleku(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(30g) miks, serek fromage (40g),mikspomidor(80g)zblendowan y Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sód:902,01 mg</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		03.07..2026			
	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 16,2 g,schab Boryny(40g),sałata 10g papryka 40 ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszanej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g ,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdzwica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g</p> <p>Posilek nocny: arbuz 200g herbata(b/c) 250ml,jogurt naturalny 100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2243,26 kcal białko:91,15 g tłuszcze: 77,79 g węglowodany: 302,94 g kw. tł. Nasycone: 38,27 g cukry proste:19,69 g błonnik: 23,59 g sód:1059,18 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 16,2 g,schab boryny(40g),sałata 10g,ogórek świeży 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki,(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,harbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdzwica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g</p> <p>Posilek nocny: arbuz 200g herbata(b/c) 250ml,jogurt naturalny 100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2092,11 kcal białko:90,98 g tłuszcze: 71,48 g węglowodany: 281,46 g kw. tł. Nasycone: 38,83g cukry proste:22,33 g błonnik: 18,80 g sód:654,72 mg</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p>	<p>Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,schab boryny(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g,serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,3,9,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g), Posiłek nocny: arbuz (200g) herbata(b/c) 250ml,jogurt naturalny 100g Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2106,89 kcal białko:105,69g tłuszcze: 70,60 g węglowodany: 273,10 g kw. tł. Nasycone: 40,29 g cukry proste:20,87 g błonnik: 38,86 g sód: 644,74 mg</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),,schab Boryny 40g,serek topiony 16,2g,sałata 10g,ogórek świeży 80g,pomidor 30g Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sOs grecki(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),półdewica sopocka 50g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g posiłek nocny: jogurt naturalny 150g herbata(b/c) 250ml, Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2123,25 kcal białko:105,33 g tłuszcze: 80,69 g węglowodany: 246,23 g kw. tł. Nasycone: 44,34g cukry proste: 16,46 g błonnik: 44,46 g sód:635,23 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Makaron b/j na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),półdewica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki-miks(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4</p>	<p>Zsiadłe mleko(300ml),zb lindowana brzoskwinia (100g) Alergeny:1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,sopocka mielona(50g),pomidor-zblendowany(80g)posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2067,21kcal białko:84,63g tłuszcze: 68,12g węglowodany: 267,75g kw. tł. Nasycone: 36,45g cukry proste:3854 g błonnik: 26,94g sód:967,32 mg</p>

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

04.07..2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony40g i pomidor 50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron(20 0g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (250g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2246,3 kcal białko:92,25g tłuszcze:71,73g węglowodany: 309,58 g kw. tł. nasycone:41,57g cukry proste: 21,63 g błonnik: 18,18 g sód: 1096,19 mg
Łatwostrawna	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony 40g i pomidor 50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron(20 0g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(250g), herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2265,9kcal białko:92,5 g tłuszcze:73,43g węglowodany: 309,75 g kw. tł. nasycone:41,79g cukry proste:22,71 g błonnik: 18,76g sód:1179,41 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony40g ,pomidor50g	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron(20 0g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (250g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka	Energia:2214,34kcal białko:91,62 g tłuszcze:67,36g węglowodany: 312,11 g kw. tł. nasycone:38,18g cukry proste: 22,03g błonnik: 16,45g sód:1179,41 mg

	Alergeny:1,7,6,9,			parzona(50g)pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony 40g i pomidor50gg Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron wieloziarnisty(200g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(250g), herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2206,88 kcal białko:90,33 g tłuszcze:74,47g węglowodany: 294,48 g kw. tł. nasycone:41,76g cukry proste:21,63 g błonnik: 22,26 g sód:1096,19 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony40g ,pomidor50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ziemniaki (250g)gulasz z warzywami(250g),kefir(200 ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem(250g), herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2083,72 kcal białko:88,44 g tłuszcze:69,01g węglowodany: 295,99 g kw. tł. nasycone:41,15g cukry proste: 21,63 g błonnik:17,12g sód:1192,67 mg

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

05..07.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina śląska(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g),mizeria(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>arbuz 200g,biszkopty 3 szt,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek topiony 17g</p> <p>Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia:2329,4kcal białko:98,59g tłuszcze: 88,86g węglowodany: 270,12g kw. tł. Nasycone:46,04g cukry proste: 34,87 g błonnik: 22,12g sód:1341,98 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta 25g,szynka gotowana 25g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>arbuz 200g,biszkopty 3 szt,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g),serek topiony 17 g</p> <p>Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2273,43 kcal białko:106,99 g tłuszcze: 86,43g węglowodany: 277,23 g kw. tł. Nasycone: 43,12g cukry proste 38,45g błonnik:22,17g sód 1696,45 mg</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>arbuz 200g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopočka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2211,92 kcal białko: 104,91g tłuszcze: 81,54g węglowodany: 275,24 g kw. tł. Nasycone: 40,01g cukry proste 34,04g błonnik:20,94g sód:1696,45 mg</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta 25g,szynka gotowana 25g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),kalafior gotowany na parze150g,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>jabłko 200g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopočka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek topiony 17 g</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2180,45 kcal białko: 106,97g tłuszcze: 80,4g węglowodany: 268,18g kw. tł. Nasycone:43,82g cukry proste 17,36g błonnik:23,66g sód:1288,34 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>jabłko pieczone 200g,herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100) masło(82% tł) (20g),polędwica sopočka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2181,89 kcal białko: 103,65g tłuszcze: 80,31g węglowodany: 258,74 g kw. tł. Nasycone: 39,85g cukry proste 34,69g błonnik:19,49g sód:1322,26 mg</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

06..07.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane z okrasą z cebuli300g,surówka z kapusty kiszanej 150g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt.,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,9,10,6	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g),wędlna,szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2393,12 kcal białko: 96,27 g tłuszcze: 89,17 g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone: 48,35g cukry proste:16,34 g błonnik: 37,19 g sód:936,56 mg
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g), ogórek świeży (100g) Alergeny:1,7,6,10	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt.,jabłko 150g,kefir 200g herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,9,10,6	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 2021,1kcal białko: 86,94g tłuszcze: 72,62 g węglowodany:254,84g kw. tł. nasycone: 44,04 g cukry proste:24,54g błonnik 19,32g sód:1085,68 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Energia: 1961,45kcal białko: 86,31g tłuszcze: 65,76 g

	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,6,	warzyw gotowany na parze 150g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	szt,jabłko 150g,kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	węglowodany 257,24g kw. tł. nasycone: 40,12 g cukry proste:2385g błonnik 17,01g sód:1087,03 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko 150g,kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posiłek nocny: jogurt naturalny (150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,	Energia: 2024,68kcal białko: 87,32g tłuszcze: 78,71 g węglowodany:241,85g kw. tł. nasycone: 46,73g cukry proste:25,79g błonnik 23,46g sód:814,54 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,6,	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko pieczone 150g,,kefir 200gherbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2103,78kcal białko: 100,89g tłuszcze: 73,92 g węglowodany 260,33g kw. tł. nasycone: 45,42 g cukry proste:24,63g błonnik 16,4g sód:853,93 mg

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g)schab w galarecie80g,szynka gotowana 25g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,9,10,	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),ziemniaki(250g),eskalopki drobiowe(150g),surówka z marchwi i selera 150ggwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2274,53 kcal białko:119,13g tłuszcze:82,7g węglowodany: 265,08 g kw. tł. nasycone:45,82g cukry proste: 13,52 g błonnik: 50,62g sód:832,53 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)schab w galarecie 80g szynka gotowana(25g),ogórek kiszony 80g Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze (150g),(sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml ,wafel ryżowy 1 sztAlergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2162,94kcal białko:120,78 g tłuszcze:76,31g węglowodany: 246,2g kw. tł. nasycone:44,38g cukry proste:12,08 g błonnik: 43,95g sód:887,32 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana (25g),schab w galarecie 80g,ogórek kiszony (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),p iers z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia 2159,43:kcal białko:120,97 g tłuszcze:74,82 g węglowodany: 249,17 g kw. tł. nasycone:44,26g cukry proste:10,08 g błonnik: 41,64g sód:887,32

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)schab w galarecie 80g(80g)wędlina szynkowa(25g),,ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g),(,sos koperkowy(100g)woda mineralna(250ml) ,</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałátka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1szt</p> <p>Alergeny:3,7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia:2162,94kcal białko:120,78 g tłuszcze:76,31g węglowodany: 246,2 g kw. tł. nasycone:44,38g cukry proste:10,08g błonnik: 43,95g sód:887,32 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana (25g),schab w galarecie 80g,ogórek kiszony (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),p pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałátka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt</p> <p>Alergeny:3,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia 2159,43:kcal białko:120,97 g tłuszcze:74,82 g węglowodany: 249,17 g kw. tł. nasycone:44,26g cukry proste:10,08 g błonnik: 41,64g sód:887,32</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 + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p>	<p>Barszcz z makaronem zabieleny śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos chrzanowy(100g),marchewka gotowana z groszkiem(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Sałatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7</p>	<p>ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka parzona(25g),schab Benedykta 25g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2395,42 kcal białko: 123,84 g tłuszcze: 74,35 g węglowodany: 314,79g kw. tł. nasycone: 38,56g cukry proste: 7,06 g błonnik: 36,33g sód:1134,2 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p>	<p>kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),arbuz(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7</p>	<p>ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka parzona(25g),schab Benedykta 25g ogórek świeży 80g</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(100g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2163,18 kcal białko: 107,27g tłuszcze: 70,60g węglowodany: 278,75 g kw. tł. nasycone: 35,59 g cukry proste: 24,33 g błonnik: 25,65g sód: 998, 88 mg</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),kefir(200g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),arbuz(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałatka z kurczakiem, ryżem i ananase z jogurtem naturalnym (150g) ,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>ryz na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny,(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2154,63 kcal białko: 110,0g tłuszcze: 65,69g węglowodany: 285,43 g kw. tł. nasycone: 36,21 g cukry proste: 32,12 g błonnik: 24,48g sód:987,1 mg</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p>	<p>kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sałatka z kurczakiem, ryżem i ananase z jogurtem naturalnym (150g) ,herbata b /c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka parzona((25g),schab B enedykta 25g ogórek świeży 80g,pomidor 50g</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny,(100g) wafel gryczany 10g herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2130,51 kcal białko: 103,67g tłuszcze: 71,26g węglowodany: 271,6 g kw. tł. nasycone: 35,85 g cukry proste: 24,69 g błonnik: 30,39g sód:1001,3 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),kefir(200g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>kefir 200g,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>ryz na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2004,63 kcal białko: 89,0g tłuszcze: 62,1 g węglowodany: 278,43 g kw. tł. nasycone: 35,21 g cukry proste: 30,12 g błonnik: 21,48g sód:977,1 mg</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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

09.07.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g),sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(120g), herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwiowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sód:1103,2 mg

<p>Łatwostrawna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Drożdżówka z jabłkiem(120g) herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4,3,6,10</p>	<p>Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sód 1103,2 mg</p>
<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>jabłko(150g),wafel ryżowy1szt, herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,,6,10</p>	<p>Energia: 2028,92kcal białko:94,28g Tłuszcze: 68,08 g węglowodany: 266,24g kw. tł. nasycone:40,17 g cukry proste:24,46g błonnik: 43,4g sód:1001,3 mg</p>

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>jabłko(150g),wa fel ryżowy1szt ,herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4,3,6,10</p>	<p>Energia: 2184,32kcal białko:96,9g Tłuszcze: 84,71 g węglowodany: 263,55g kw. tł. nasycone:43,93 g cukry proste:25,33g błonnik: 47,5g sód:996,89 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g),marchewka gotowana 150g woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>jabłko pieczone(150g) herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,,6,10</p>	<p>Energia: 2008,92kcal białko:92,28g Tłuszcze: 67,08 g węglowodany: 261,24g kw. tł. nasycone:38,,17 g cukry proste:22,46g błonnik: 41,4g sód:997,3 mg</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