

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek 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,ogonówka parzona 50gsałata 10grzodkiewka 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) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt 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) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g,herbata b/c 250ml 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,ogonówka parzona 50gsałata 10gpomidor 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(15 0g),(sos koperkowy(100g),)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml ,wafel ryżowy 1 sztAlergeny:3,7</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),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml 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,ogonówka parzona 50gsałata 10gpomidor 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(15 0g),(sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Salatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt Alergeny:3,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(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,</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>

<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)serek topiony 17g,ogonówka parzona 50g,sałata 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),cukinia gotowana na parze(150g),,sos koperkowy(100g),pomarańcz a 200g,woda mineralna(250ml) ,</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,gryczany 1szt</p> <p>Alergeny:3,7</p>	<p>kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>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</p>
<p>Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>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,ogonówka parzona 50g,pomidor 100g,</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,</p>	<p>Rosół z makaronem b/j(300ml)miks,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g)miks,buraczki(150g) mikswoda mineralna(250ml) ,kefir(200g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>jogurt z owsianką truskawkowy 180g</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>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</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	<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 zapiekany z wędliną wieprzową i kapustą kiszoną 300g kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>banan 150g,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,kałafior gotowany na parze150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>banan 150gJogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250mlAlergeny: 7</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>banan150g,jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250mlAlergeny: 7</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>pomarańcza 150gJogurt naturalny(150g), wafelek gryczany(1szt),jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7</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>banan 150gJogurt naturalny(150g),),herbata b/c 250ml 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 + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,schab pieczony w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	budyń niskosłodzony 200g z miksowanym ananasem 2,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2398,64 kcal białko:91,36g Tłuszcze: 91,63 g węglowodany: 288,04g kw. tł. nasycone:57,11 g cukry proste:42,04 g błonnik: 31,52g sód:1321 mg
Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),pomidor 40g,ogórek kisz 40g Alergeny:1,7,6,9,10	ryż na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	budyń niskosłodzony 200g z miksowanym ananasem 2,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2176,52 kcal białko 81,41 g tłuszcze:80,32g węglowodany: 306,16 g kw. tł. nasycone: 45,46g cukry proste: 55,09 g błonnik: 27,09g sód:1135,12 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),ogórek kiszony 40g,pomidor 40g	ryż na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	budyń niskosłodzony 200g z miksowanym ananasem 2,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),pomidor (80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g)	Energia: 2160,19 kcal białko 95,89g tłuszcze:78,39g węglowodany: 285,59 g kw. tł. nasycone: 44,05g cukry proste: 37,16 g błonnik:45,94g sód:1112,03 mg

	Alergeny:1,7,6,9,10			herbata(b/c)(250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidor 50g,ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7,6,9,10	ryż na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	budyń niskosłodzony 200g z pomarańczą 2,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Alergeny:1,7,6,9,10 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(100g), Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10,	Energia: 2169,51 kcal białko:95,9g tłuszcze:82,99g węglowodany: 268,42g kw. tł. nasycone: 45,81g cukry proste: 43,96 g błonnik: 57,12g sód:1189,2 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Płatki jaglane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,szynka gotowana(50g),miks,„pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	ryż na rosole miks(300ml)ziemniaki(250) miks,klops gotowany(70g),mikssos koperkowy 100g miks,marchewka gotowana(150g),miks miks kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	budyń niskosłodzony 200g z miksowanym ananase 2,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka śniadaniowa(50g),pomidor(60g)zblendowany Posiłek nocny:„kefir200g Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1803,25 kcal białko:70,78g tłuszcze:61,34g węglowodany: 264,79g kw. tł. nasycone:36,18g cukry proste:41,43g błonnik:23,23g sód:998,56 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	<p>Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),szynka śniadaniowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>barszcz z makaronem zabieleny śmietaną 18% (300ml), ziemniaki 250g,filet z indyka pieczony w marynacie z oleju ,ziół,musztardy i miodu (130g)sos szpinakowy 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,10,7</p>	<p>jabłko pieczone 200gwafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,schab Boryny(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt brzoskwiiniowy herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4</p>	<p>Energia: 2399,54 kcal białko:90,72g Tłuszcz: 89,73 g węglowodany: 309,97g kw. tł. nasycone:35,96 g cukry proste:31,14 g błonnik: 30,9g sód: 1300,01 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),szynka śniadaniowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,potravka z indyka z warzywami300g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>jabłko pieczone 200gwafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml</p>	<p>Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt brzoskwiiniowy herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4</p>	<p>Energia: 2375,3 kcal białko:110,34g Tłuszcz: 85,21 g węglowodany: 298,12g kw. tł. nasycone:51,15 g cukry proste:38,22 g błonnik: 22,93g sód:1122,43 mg</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),szynka śniadaniowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p>	<p>manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,potravka z indyka z warzywami300g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>jabłko pieczone 200gwafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml</p>	<p>Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g)</p>	<p>Energia: 2298,09kcal białko:92,82g Tłuszcz: 66,92 g węglowodany: 335,18g kw. tł. nasycone:38,01 g cukry proste:50,38 g błonnik: 25,42g sód:1101,55 mg</p>

	Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),szynka śniadaniowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,potrawka z indyka z warzywami300g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 200gwafel gryczany 1 szt,herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt naturalny herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2201,29kcal białko:90,82g Tłuszcze: 65,32 g węglowodany: 330,28g kw. tł. nasycone:36,11 g cukry proste:48,28 g błonnik: 24,13g sód:1101,22 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),szynka śniadaniowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,potrawka z indyka z warzywami300g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 200gsucharek moczony w herbacie1 szt,herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2208,09kcal białko:91,82g Tłuszcze: 68,92 g węglowodany: 325,18g kw. tł. nasycone:37,01 g cukry proste:51,38 g błonnik: 24,42g sód:1101,55 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 makaronem b/j(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g),ryba smażona,miruna filet(150g) bukiet warzyw z bułką tartą(marchewka,kalafior,brokuł)(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	ryż gotowany na mleku 2%z musem jabłkowym (250g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem 250ml,pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatką wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sód:1301,23 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(30g),serek topiony(2szt), ,pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,10	zupa koperkowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g),ryba pieczona,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	ryż gotowany na mleku 2%z musem jabłkowym (250g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatką wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcz:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sód:1289,99 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50), ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,10	zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	ryż gotowany na mleku 2%z musem jabłkowym (250g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,pasta z łopatką wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g))ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko pieczone 150g	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcz:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sód:1201,34,mg

				herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,10	zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	ryż gotowany na mleku 2%z musem jabłkowym (250g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sód:1200,24 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50),,pomidor (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,10	zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	ryż gotowany na mleku 2%z musem jabłkowym (250g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ,ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko pieczone 150g herbata (b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sód:1201,34 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 + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>płatki orkiszowe na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage 40g,ogonówka parzona(25g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami zabieleną śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),wędlina kociewska 50g,ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9,</p>	<p>Energia: 2399,68kcal białko:94,0g tłuszcze:80,11g węglowodany:315,23 g kw. tł. nasycone:37,34g cukry proste: 27,74 g błonnik: 36,19g sód:1136,78 mg</p>
Łatwostrawna	<p>płatki orkiszowe(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage 40g,ogonówka parzona(25g)sałata (10g),,ogórek kiszony(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną250ml,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9</p>	<p>Energia:2290,12kcal białko:82,44g tłuszcze:78,92g węglowodany: 308,27g kw. tł. nasycone:37,03 g cukry proste:28,3g błonnik: 26,88g sód:1121,89 mg</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>płatki orkiszowe na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek kiszony(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),,kefir 200g</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9,</p>	<p>Energia:2239,62kcal białko:82,22 g tłuszcze:70,71g węglowodany: 309,21 g kw. tł. nasycone:31,85g cukry proste: 37,86 g błonnik: 24,8g sód:1987,94 mg</p>

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>płatki orkiszowe na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł.(20g),,serek fromage 40g,ogonówka parzona(25g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Energia:2344,39kcal białko:88,22g tłuszcze:77,57g węglowodany: 317,68 g kw. tł. nasycone:35,69g cukry proste: 28,3 g błonnik: 29,62g sód:1989,95 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>płatki orkiszowe na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),mik pomidor 100g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sód:896,56 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 + (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)szynka gotowana(30g),schab boryny(30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą150g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10</p>	<p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny ,herbata b/c 250ml Alergeny: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 twarogowy deliser (1szt 17g),połudwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2306,73 kcal białko:99,19g tłuszcze:87,6g węglowodany: 285,61g kw. tł. nasycone:45,99g cukry proste: 60,81 g błonnik: 18,08g sód 1342,12 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)szynka gotowana(30g),schab boryny,(30g)sałata(10g),ogórek ,pomidor 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny,herbat a b/c 250ml Alergeny: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 twarogowy deliser (1szt 17g),połudwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia:2285,17kcal białko:97,67 g tłuszcze:86,61g węglowodany: 283,46 g kw. tł. nasycone:44,66g cukry proste:58,21 g błonnik: 17,68g sód:1288,09 mg</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),połudwica drobiowa</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny,herbat a b/c 250ml Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)</p>	<p>Energia:2330,75kcal białko:109,9 g tłuszcze84,96g węglowodany: 286,2 g kw. tł. nasycone:43,35g cukry proste: 57,98 g błonnik: 17,95g</p>

	(30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10			Posiłek nocny: kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	sód:1209,34 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),schab boryny (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(1szt 17g)polędwica sopočka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2281,61kcal białko:109,99 g tłuszcze:92,65g węglowodany: 257,47 g kw. tł. nasycone:46,98g cukry proste:58,16 g błonnik: 21,13g sód:1267,88 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, ogórek(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem miks(300ml),ziemniaki miks(250g)udko gotowane zmielone(180g),marchewka mini gotowana zmiksowana (150g) ,sos koperkowy zmiksowany(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny 150g,tarte jabłko 150g zblendowane Alergeny: 7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopočka parz.mielona(50g),pomidor zblendowany(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką-miks (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1959,94 kcal białko:84,86g tłuszcze:71,15g węglowodany: 227,1g kw. tł. nasycone:33,92 g cukry proste:21,31g błonnik:21,02g sód 1157,98 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	zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(25g),krakowska drobiowa (30g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7	herbata miętowa(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) , ,szynkowa (20g) Posilek nocny:serek wiejski 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2314,05 kcal białko: 100,61 g tłuszcze: 93,33 g węglowodany: 279,82g kw. tł. nasycone: 45,21g cukry proste:11,78 g błonnik: 56,24 g sód:787,99 mg
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(25g)wędlina krakowska drobiowa(30g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g), kefir(200g),herb ata b/c 250ml Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata miętowa(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka z koperkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posilek nocny: nocny:serek wiejski 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2151,44kcal białko: 112,89g tłuszcze: 74,41 g węglowodany:269,17g kw. tł. nasycone: 43,5 g cukry proste:18,01g błonnik 41,05g sód:1082,34 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),kefir(200 g) Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata miętowa(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) połędwica dr 30g,pomidor(80g) wędlina szynkową(20g) Posilek nocny:.:serek wiejski 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2095,26kcal białko: 109,69g tłuszcze: 68,45 g węglowodany 269,66g kw. tł. nasycone: 41,96 g cukry proste:18,8g błonnik 41,34g sód:929,79 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z	kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g), kefir(200g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata miętowa(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z	Energia: 2192,86 kcal białko: 116,6g tłuszcze: 80,43 g węglowodany:261,72g

	drobiowa(30g)ogonówka parzona(25g),pomidor 50g,ogórek św 50g,jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Alergeny:.,7,	koperkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	kw. tł. nasycone: 46,3g cukry proste:18,37g błonnik 45,28g sód:1085,09 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200 g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:serek wiejski 200g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sód:998,97 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałata 10g,rzodkiewka 40g,ogórek św 40g Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw z maselkiem i bułką tartą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	banan (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g),,zielonogórska wędlina (25g)sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,01kcal białko:97,07g tłuszcze: 87,49g węglowodany: 244,5g kw. tł. Nasycone: 44,08g cukry proste:22,2g błonnik: 24,83g sód:1114,45 mg
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałata 10g ogórek świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) buraczki 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	banan (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g), wędlina zielonogórska (25g)sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,64kcal białko:96,72g tłuszcze: 75,45g węglowodany: 266,86g kw. tł. Nasycone: 36,49g cukry proste:20,98 g błonnik: 25,56g sód:1101,23 mg

<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),,połędwica drobiowa(50g),sałata 10g,pomidor 80g,serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>banan(150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),schab Benedykta(30g),wędlina zielonogórska (25g),sałata 10g,pomidor 80g Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2018,07kcal białko:105,3g tłuszcze: 63,4g węglowodany: 262,6g kw. tł. Nasycone: 38,54g cukry proste:19,15g błonnik: 45,67g sód:987,12 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% tł,(20g),serek fromage 40g,połędwica drobiowa(30g),sałata 10g,ogórek św 60g,pomidor 50g serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią (180g)sos pieczeniowy(100g) kalafior gotowany na parze (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>pomarańcza 200g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g),,wędlina zielonogórska (25g),sałata 10g,pomidor 80g Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2070,19kcal białko:94,8g tłuszcze: 78,19g węglowodany: 251,74g kw. tł. Nasycone: 36,68g cukry proste:20,98g błonnik: 29,64g sód :1101,22 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 namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),serek fromage zmielony40g,połędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowana zmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>banan zblendowane (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zacierka(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan wiśnia(100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sód:1001,11mg</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

20.05..2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane 60g,ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty ,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10,3</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną(300ml),ziemniaki(250g),klops mielony smażony z łopatki wieprzowej(90g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,</p>	<p>Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Energia: 2292,36 kcal białko:99,07g Tłuszcze: 92,64g węglowodany: 286,48g kw. tł. nasycone:45,52g cukry proste:34,34g błonnik: 20,68g sód:1321,11 mg</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(30g),jajko gotowane 60g,sałata 20g,pomidor 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),klops mielony gotowany z łopatki wieprzowej (90g)),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3</p>	<p>Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Energia:2170,72 kcal białko99,61 g tłuszcze:84,27g węglowodany: 274,42g kw. tł. nasycone: 44,93g cukry proste: 34,36 g błonnik: 19,92g sód:1212,55 mg</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałata 20g,pomidor 50g</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),klops mielony gotowany z łopatki wieprzowej (90g)),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), banan (150g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,910</p>	<p>Energia:2054,82kcal białko:98,25g tłuszcze:73,85g węglowodany: 273,33g kw. tł. nasycone:40,24g cukry proste:29,27 g błonnik:19,56 g sód:1008,2 mg</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(30g),jajko gotowane 60g,sałata z sałaty l,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),klops mielony gotowany z łopatki wieprzowej (90g)),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), jabłko (150g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Energia:2030,22kcal białko:96,94g tłuszcze:81,32g węglowodany: 243,03g kw. tł. nasycone:43,76g cukry proste:30,1 g błonnik:24,23 g sód:1154,25 mg</p>
<p>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem zmixowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki zmixowane (250g),klops gotowany(100g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone 150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmixowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałata z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sód:993,33 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochod