

12.01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) śledź (100g) śmietana (18%) z warzywami(300g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,7,4 ,1	jabłko(150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g) banan (150g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g), herbata(b/c) Alergeny:1,7,11	energia: 2403 kcal białko:105,84 g tłuszcze: 69,05 g węglowodany: 298,3 g kw. tł. nasycone: 47,379 g cukry proste: 36,46 g błonnik: 24,66g sól:7 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ryba gotowana mirunafilet(120g) marchewka gotowana(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,4,1	jabłko(150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g) banan (150g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,11	energia: 2115,8 kcal białko: 104,8 g tłuszcze: 37,97g węglowodany: 305,79 g kw. tł. nasycone: 34,73g cukry proste: 32,17g błonnik: 28,427g sól: 5,5 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Manna na rosole (300ml) ziemniaki(250g) ryba gotowana mirunafilet(120g) marchewka gotowana (150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,4,1	jabłko(150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml), herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g) banan (150g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,11	energia: 2115,8 kcal białko:104,8 g tłuszcze: 37,97 g węglowodany: 305,79 g kw. tł. nasycone: 34,73 g cukry proste: 32,17 g błonnik: 28,427 g sól: 5,5 g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ryba gotowana miruna-filet(120g) marchewka gotowana(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:6,9,4,1</p>	<p>jabłko(150g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g) pomarańcza(150g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,11</p>	<p>energia: 2085,8 kcal białko:104,5 g tłuszcze: 37,96 g węglowodany: 298,79 g kw. tł. nasycone: 34,23 g cukry proste: 25,17 g błonnik: 28,527 g sól: 5,5 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Manna na rosole (300ml) ziemniaki(250g) ryba gotowana miruna-filet(120g) marchewka gotowana(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:6,9,4,1</p>	<p>jabłko(150g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g) banan (150g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,11</p>	<p>energia: 2115,8 kcal białko: 104,8 g tłuszcze: 37,97g węglowodany: 305,79 g kw. tł. nasycone: 34,73 g cukry proste: 32,17 g błonnik: 28,427 g sól: 5,5 g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g) polędwica drobiowa(10g) ogórek kiszony(70g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomorska z octem (300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) brzoskwinie(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,7,12</p>	<p>kefir(200ml) Alergeny:7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor ze szczypiorkiem(100g) sałata(10g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2109,8 kcal białko: 112,14 g tłuszcze: 86,08 g węglowodany: 255,72 g kw. tł. nasycone: 44,639 g cukry proste: 18,14 g błonnik: 23,155 g sól: 4 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g) polędwica drobiowa(10g) ogórek kiszony(70g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomorska (300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) brzoskwinie(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,7,12</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor ze szczypiorkiem(100g) sałata(10g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2108,9 kcal białko:112,14 g tłuszcze: 86,08 g węglowodany: 255,72 g kw. tł. nasycone: 44,639 g cukry proste:18,14 g błonnik: 23,155 g sól: 4 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g) polędwica drobiowa(10g) ogórek kiszony(70g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomorska (300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) brzoskwinie(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,7,12</p>	<p>Kefir (200g) Alergeny:7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor ze szczypiorkiem(100g) sałata(10g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka z</p>	<p>energia: 1977,2 kcal białko:105,4 g tłuszcze: 71,82 g węglowodany: 256,4 g kw. tł. nasycone: 35,159 g cukry proste:18,6 g błonnik: 38,408 g sól: 4g</p>

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu				kefirem(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g) połędwica drobiowa(10g) ogórek kiszony(70g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomorska (300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) brzoskwinie(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,3,7,12	Kefir (200g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor ze szczypiorkiem(100g) sałata(10g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 1995,9 kcal białko: 105,39 g tłuszcze: 73,62 g węglowodany: 256,76 g kw. tł. nasycone: 36,229 g cukry proste: 18,96 g błonnik: 38,48g sól: 4 g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g) połędwica drobiowa(10g) ogórek kiszony(70g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomorska (bez śmietany) (300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) brzoskwinie(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,3,7,12	Kefir (200g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor ze szczypiorkiem (100g) sałata(10g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 1977,2 kcal białko: 105,4 g tłuszcze: 71,82 g węglowodany: 256,4 g kw. tł. nasycone: 35,159 g cukry proste: 18,6 g błonnik: 38,408 g sól: 4 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g) ogórek św(50g) papryka czerwona(50g) Alergeny:1,7,6	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) kotlet schabowy(120g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,1,3,7,12	Jogurt owocowy(150g) Alergeny: 7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco(70g) z ketchupem (10g) sałatka z pomidora ze szczypiorkiem(100g) Posilek nocny: banan(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c) Alergeny:1,7,9	energia: 2413,1 kcal białko: 96,77 g tłuszcze: 94,19 g węglowodany: 293,67 g kw. tł. nasycone:38,393 g cukry proste:41,145 g błonnik: 25,44g sól: 5,2g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g) ogórek św.(100g) Alergeny:1,7,6	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny: 6,9,1,12	Jogurt owocowy(150g) Alergeny: 7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco(70g) z ketchupem (10g) sałatka z pomidora ze szczypiorkiem(100g) Posilek nocny: banan(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c) Alergeny:1,7,9	energia: 2223,4 kcal białko: 96,78 g tłuszcze: 82,7g węglowodany: 275,455 g kw. tł. nasycone: 38,393 g cukry proste: 41,085 g błonnik: 25,44 g sól: 5g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g)	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny: 6,9,1,12	Jogurt owocowy(150g) Alergeny: 7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco(70g) z ketchupem (10g) sałatka z pomidora ze szczypiorkiem(100g)	energia: 2223,4 kcal białko: 96,78 g tłuszcze: 82,7g węglowodany: 275,455 g kw. tł. nasycone: 38,393 g cukry proste: 41,085 g błonnik: 25,44 g sól: 5g

<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>ogórek św.(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>			<p>Posiłek nocny: banan(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c)</p> <p>Alergeny: 1,7,9</p>	
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) połudwica sopocka parzona(50g) ogórek św.(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny: 6,9,1,12</p>	<p>Jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco(70g) z ketchupem (10g) sałatka z pomidora ze szczypiorkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny: banan(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c)</p> <p>Alergeny: 1,7,9</p>	<p>energia: 2180,4 kcal białko: 97,38 g tłuszcze: 83,05g węglowodany: 260,455 g kw. tł. nasycone: 38,073 g cukry proste: 35,385 g błonnik: 22,99g sól: 5g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) połudwica sopocka parzona(50g) ogórek św.(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6,</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny: 6,9,1,12</p>	<p>Jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco(70g) z ketchupem (10g) sałatka z pomidora ze szczypiorkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny: banan(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c)</p> <p>Alergeny: 1,7,9</p>	<p>energia: 2180,4 kcal białko: 97,38 g tłuszcze: 83,05g węglowodany: 260,455 g kw. tł. nasycone: 38,073 g cukry proste: 35,385 g błonnik: 22,99 g sól: 5g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ser twardy edamski(30g) polędwica drobiowa z indyka(20g) sałata lodowe(20g) pomidor (50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa(300ml) kasza gryczana(200g) gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:1,3,7	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g) ogórek świeży(100g) Posilek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt Alergeny:1,7	energia: 2474,76 kcal białko: 85,8 g tłuszcze: 64,92 g węglowodany: 369,475 g kw. tł. nasycone: 35,25g cukry proste: 38,042 g błonnik: 27,75 g sól: 4,9 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa z indyka(50g) sałata lodowe(20g) pomidor (50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) kasza gryczana(200g) gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:1,3,7	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g) ogórek św(100g) Posilek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt Alergeny:1,7	energia: 2362,71 kcal białko: 74,74 g tłuszcze: 55,82 węglowodany: 366,54 g kw. tł. nasycone: 29,542 g cukry proste: 37,207 g błonnik: 33,25g sól: 4,9g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa z indyka(50g) sałata lodowe(20g) pomidor (50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) kasza gryczana(200g) gulasz mięsno-jarzynowy(gotowany bez użycia tłuszczu) (300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Pomarańcza (150g)	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g) ogórek św(100g) Posilek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt Alergeny:1,7	energia: 2087,6 kcal białko: 70,98 g tłuszcze: 40,71 g węglowodany: 366,84 g kw. tł. nasycone: 27,027 g cukry proste:22,417 g błonnik: 33,25 g sól:4,9 g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa z indyka(50g) sałata lodowe(20g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) kasza gryczana(200g) gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Pomarańcza (150g)</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) ogórek św(100g)</p> <p>Posiłek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 2176, kcal białko: 70,98 g tłuszcze:50,71 węglowodany: 366,84 g kw. tł. nasycone: 27,717 g cukry proste: 22,417 g błonnik: 33,25g sól:4,9g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa z indyka(50g) sałata lodowe(20g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) kasza gryczana(200g) gulasz mięsno-jarzynowy(gotowany bez użycia tłuszczu) (300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Pomarańcza (150g)</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) ogórek św(100g)</p> <p>Posiłek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 2087,6 kcal białko: 70,98 g tłuszcze: 40,71g węglowodany: 366,84 g kw. tł. nasycone: 27,027 g cukry proste: 22,417 g błonnik: 33,25 g sól: 4,9g</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	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g) sałata (10g) rzodkiewka(50g) pomidor (50g) Alergeny:1,7	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) udko pieczone(180g) marchewka mini z wody(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9	Budyń z truskawkami (200g) Alergeny:1,7	Herbata b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta rybna z makreli w pomidorach(100g) ze szczypiorkiem, ogórek kiszony (50g) Posilek nocny: kefir Alergeny: 1,3,4,7	energia: 1996,7 kcal białko: 88,31 g tłuszcze: 85,965 g węglowodany216,28 g kw. tł. nasycone: 33,772 g cukry proste:25,735 g błonnik: 25,225 g sól: 5,5g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g) sałata (10g) rzodkiewka(50g) pomidor (50g) Alergeny:1,7	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) udko pieczone(180g) marchewka mini z wody(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9	Budyń z truskawkami (200g) Alergeny:1,7	Herbata b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta rybna z makreli w pomidorach(100g) ze szczypiorkiem, ogórek kiszony (50g) Posilek nocny: kefir Alergeny: 1,3,4,7	energia: 1996,7 kcal białko: 88,31 g tłuszcze: 85,965g węglowodany: 216,28 g kw. tł. nasycone: 33,772 g cukry proste:25,735 g błonnik: 25,225 g sól:5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g) sałata (10g) rzodkiewka(50g) pomidor (50g) Alergeny:1,7	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) marchewka mini z wody(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9	Budyń z truskawkami (200g) Alergeny:1,7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) ogórek kiszony(100g) Posilek nocny: kefir(150g) herbata (b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 1991,85 kcal białko: 97,76 g tłuszcze: 74,72 g węglowodany: 242,29 g kw. tł. nasycone: 35,958 g cukry proste: 25,865 g błonnik: 43,443 g sól: 5,5g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g) sałata (10g) rzodkiewka(50g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) marchewka mini z wody(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) ogórek kiszony(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 1991,85 kcal białko:94,56 g tłuszcze: 73,92g węglowodany: 242,29 g kw. tł. nasycone: 34,958 g cukry proste: 21,865 g błonnik 41,443g sól:5,5g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g) sałata (10g) rzodkiewka(50g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) marchewka mini z wody(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) ogórek kiszony(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 1991,85 kcal białko: 94,56 g tłuszcze: 73,92 g węglowodany: 242,29 g kw. tł. nasycone: 34,958 g cukry proste: 21,865 g błonnik: 41,443g sól: 5,5g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) galaretką drobiową(150g) jabłko 150g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa krem z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) zraziki wieprzowe(70g) duszone sos pieczeniowy(100g) surówka z marchwi i selera(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek fromage(40g) szynka z piersi indyka(20g) pomidor(100g) sałata (10g) Posilek nocny: brzoskwinia(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	energia: 2354,7 kcal białko:96,28 g Tłuszcze: 62,96 g węglowodany: 332,672 g kw. tł. nasycone: 43,193 g cukry proste:21,99 g błonnik: 51,4 g sól:5g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) galaretką drobiową(150g) jabłko 150g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa krem z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) zraziki wieprzowe(70g) duszone sos pieczeniowy(100g) surówka z marchwi i selera(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek fromage(40g) szynka z piersi indyka(20g) pomidor(100g) sałata (10g) Posilek nocny: brzoskwinia(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	energia: 2354,7 kcal białko: 96,28 g tłuszcz:62,96 g węglowodany: 332,672 g kw. tł. nasycone: 43,193 g cukry proste: 21,99 g błonnik: 51,4g sól: 5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) galaretką drobiową(150g) jabłko 150g)	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) sos z warzywami(150g) marchewka gotowana(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka z piersi indyka(50g) pomidor (100g) sałata(10g)	energia: 2086,7 kcal białko: 92,67 g tłuszcz: 39,605 g węglowodany: 309,802 g kw. tł. nasycone: 31,601g cukry proste: 29,07g błonnik: 42,222g sól: 5g

	Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny: brzoskwinia(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) galaretka drobiowa(150g) jabłko 150g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) sos z warzywami(150g) marchewka gotowana(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka z piersi indyka(50g) pomidor (100g) sałata(10g) Posiłek nocny: brzoskwinia(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	energia: 2076,7 kcal białko: 92,07 g tłuszcze: 39,205 g węglowodany: 308,802 g kw. tł. nasycone: 31,601g cukry proste: 29,07g błonnik: 42,222g sól: 5g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) galaretka drobiowa(150g) jabłko 150g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g) sos z warzywami(150g) marchewka gotowana(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka z piersi indyka(50g) pomidor (100g) sałata(10g) Posiłek nocny: brzoskwinia(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	energia: 2076,7 kcal białko: 92,07 g tłuszcze: 39,205 g węglowodany: 308,802 g kw. tł. nasycone: 31,401g cukry proste: 29,07g błonnik: 42,222g sól: 5 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g) sałatka z sałaty, ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,11	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g) filet z kurczaka gotowany(130g) szpinak(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,12	Jogurt naturalny(150g) jabłko(150g) Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twaróg(120g) pomidor (100g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7	energia: 2361,7 kcal białko:128,25 g tłuszcze:78,07 g węglowodany: 295,63 g kw. tł. nasycone: 39,277 g cukry proste: 31,08 g błonnik: 39,9 g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g) sałatka z sałaty, ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,11	Krupnik(300ml) ziemniaki(250g) filet z kurczaka gotowany(130g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml) Alergeny:1,6,9	Jogurt naturalny(150g) jabłko(150g) Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twaróg(120g) pomidor (100g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7	energia: 2201,5 kcal białko: 118,02 g tłuszcze: 65,78 g węglowodany: 284,615 g kw. tł. nasycone: 32,451 g cukry proste: 27,46 g błonnik: 32,25 g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g) sałatka z sałaty, ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,11	Krupnik(300ml) ziemniaki(250g) filet z kurczaka gotowany(130g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml) Alergeny:1,6,9	Jogurt naturalny(150g) jabłko(150g) Alergeny:7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twaróg(120g) pomidor (100g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7	energia: 2201,5 kcal białko: 118,02 g tłuszcze: 65,78g węglowodany: 284,615 g kw. tł. nasycone: 32,451 g cukry proste: 27,46 g błonnik: 32,25 g sól: 5,1g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g) sałatka z sałaty, ogórka i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Krupnik(300ml) ziemniaki(250g) filet z kurczaka gotowany(130g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Jogurt naturalny(150g) jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g) pomidor (100g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 2201,5 kcal białko: 118,02 g tłuszcze: 65,78 g węglowodany: 284,615 g kw. tł. nasycone: 32,451g cukry proste: 27,46 g błonnik: 32,25 g sól: 5,1 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g) sałatka z sałaty, ogórka i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Krupnik(300ml) ziemniaki(250g) filet z kurczaka gotowany(130g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>jabłko(150g)</p>	<p>zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g) pomidor (100g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 1966,6 kcal białko: 104,63 g tłuszcze: 59,56 g węglowodany: 252,955 g kw. tł. nasycone: 28,847 g cukry proste:25,89 g błonnik: 31,73 g sól: 5,0 g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) połędwica drobiowa(50g) sałata (10g) rzodkiewka (100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ryba smażona(130g) surówka z kapusty kiszonej(150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,4,7</p>	<p>Jabłko pieczone(150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ser edamski(50g) pomidor(100g) sałata(10g)</p> <p>Posilek nocny: serek wiejski(150g) wafel ryżowy(1szt) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 2550,4 kcal białko:112,84 g tłuszcze: 83,21 g węglowodany: 228,71 g kw. tł. nasycone: 38,539g cukry proste: 44,2 g błonnik: 23,05g sól:5,6g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek kiszony(50g) połędwica drobiowa(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g) sos jarzynowy(150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4,</p>	<p>Jabłko pieczone (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor 100g) sałata(10g)</p> <p>Posilek nocny: serek wiejski(200g) wafel ryżowy(1szt) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,11</p>	<p>energia: 2351,6 kcal białko: 112,95 g tłuszcze: 67,76 g węglowodany: 153,8 g kw. tł. nasycone:33,42 g cukry proste: 37,89 g błonnik: 12,56g sól: 5,6g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek kiszony(50g) połędwica drobiowa(50g)</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g) sos jarzynowy(150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor 100g) sałata(10g)</p> <p>Posilek nocny:</p>	<p>energia: 2351,6 kcal białko: 112,95 g tłuszcze: 67,76 g węglowodany: 153,8 g kw. tł. nasycone: 33,42 g cukry proste: 37, 89 g błonnik: 12,56 g sól: 5,6g</p>

	Alergeny:1,7,6,9			serek wiejski(200g) wafel ryżowy(1szt) herbata(b/c)	
				Alergeny:1,7,11	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek kiszony(50g) polędwica drobiowa(50g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g) sos jarzynowy(150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,4,	Jabłko pieczone(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor 100g) sałata(10g) Posiłek nocny: serek wiejski(200g) wafel ryżowy(1szt) herbata(b/c) Alergeny:1,7,11	energia: 2351,6 kcal białko: 112,95 g tłuszcze: 67,76 g węglowodany: 153,8 g kw. tł. nasycone: 33,42 g cukry proste: 37, 89 g błonnik: 12,56 g sól: 5,6g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek kiszony(50g) polędwica drobiowa(50g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g) sos jarzynowy(150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,4,	Jabłko pieczone(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna szynkowa(50g) pomidor 100g) sałata(10g) Posiłek nocny: serek wiejski(200g) wafel ryżowy(1szt) herbata(b/c) Alergeny:1,7,11	energia: 2209,7 kcal białko: 106,45 g tłuszcze: 63,2 g węglowodany: 131,8 g kw. tł. nasycone: 31,42 g cukry proste: 37, 76 g błonnik:11,33 g sól: 5,6 g

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

20.01.2024

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(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) jajko gotowane(60g) wędlina zielonogórska(10g) sałata(10g) ogórek św.(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Zupa grochowa(300ml) makaron (200g) klops gotowany(70g) sos pomidorowo-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny kefir(200g) naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia2384,29 kcal białko:102,07 g tłuszcze:86,85 g węglowodany290,085 g kw. tł. nasycone: 38,04 g cukry proste:18,55 g błonnik 37,61g sól:6 g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) wędlina zielonogórska(50g) sałata(10g) ogórek św.(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Marchwianka z ziemniakami zabieleną(300ml) makaron (200g) klops gotowany(70g) sos pomidorowo-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny kefir(200g) naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2349,46 kcal białko: 89,395 g tłuszcze: 83,955 g węglowodany: 274,55 g kw. tł. nasycone: 37,26g cukry proste: 20,265 g błonnik: 41,65g sól: 6g</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p> <p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) wędlina zielonogórska(50g) sałata(10g) ogórek św.(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Marchwianka z ziemniakami zabieleną(300ml) makaron (200g) klops gotowany(70g) sos pomidorowo-jarzynowy(300g) kompot wielowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g) naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2321,46 kcal białko: 89,145 g tłuszcze:80,955 g węglowodany274,2 g kw. tł. nasycone: 36,92g cukry proste:16,36 g błonnik 41,65g sól:6g</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) wędlina zielonogórska(50g) sałata(10g) ogórek św.(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Marchwianka z ziemniakami zabieleną(300ml) makaron (200g) klops gotowany(70g) sos pomidorowo-jarzynowy(300g) kompot wielowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g) naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2349,46 kcal białko:89,395 g tłuszcze:83,955 g węglowodany274,55 g kw. Tł nasycone 37,26g cukry proste:20,265 g błonnik 41,65g sól:6g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) wędlina zielonogórska(50g) sałata(10g) ogórek św.(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Marchwianka z ziemniakami(300ml) makaron (200g) klops gotowany(70g) sos pomidorowo-jarzynowy(300g) kompot wielowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g) naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2203,46 kcal białko:82,995 g tłuszcze: 80,695 g węglowodany: 252,45 g kw. tł. nasycone: 35,6 g cukry proste:20,259 g błonnik: 41,15 g sól:6 g</p>

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

21.01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(150g) surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z serem Jabłko Alergeny:1,7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 2206,3 kcal białko: 98,84 g tłuszcze: 67,05 g węglowodany: 288,3 g kw. tł. nasycone: 44,379 g cukry proste: 33,46 g błonnik: 25,66 g sól:4,8 g
Łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(150g) surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z serem Jabłko Alergeny:1,7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 2206,3 kcal białko: 98,84 g tłuszcze: 67,05 g węglowodany288,3 g kw. tł. nasycone: 44,379 g cukry proste:33,46 g błonnik 25,66 g sól:4,8 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z polędwicą drobiową jabłko Alergeny:1,7,6	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)	energia: 2104,3 kcal białko: 96,85 g tłuszcze: 59,05 g węglowodany285,3 g kw. tł. nasycone: 36,379 g cukry proste:32,41 g błonnik 24,67 g sól:4,8 g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(150g) surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Kanapka z serem Jabłko</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2206,3 kcal białko: 98,84 g tłuszcze: 67,05 g węglowodany288,3 g kw. tł. nasycone: 44,379 g cukry proste: 33,46 g błonnik: 25,66 g sól:4,8 g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Kanapka z polędwicą drobiową jabłko</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2104,3 kcal białko:96,85 g tłuszcze:59,05 g węglowodany285,3 g kw. tł. nasycone: 36,379 g cukry proste: 32,41 g błonnik: 24,67 g sól:4,8 g</p>

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