

17.11.2024					
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 razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ser edamski tłusty(30g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2319,78 kcal białko: 86,77g tłuszcze: 87,43g węglowodany: 263,79 g kw. tł. nasycone: 43,2g cukry proste: 32,06 g błonnik: 23,62g sól: 7,08 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g)ser edamski tłusty(30g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2289,26 kcal białko: 86,7g tłuszcze: 83,21g węglowodany: 265,86 g kw. tł. nasycone: 42,86 g cukry proste: 26,95 g błonnik: 22,86g sól: 7,19g
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) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwiniami (150g),kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny:	Energia: 2178,22 kcal białko: 99,6g tłuszcze: 66,99g węglowodany: 278,11 g kw. tł. nasycone: 36,5 g cukry proste: 35,34 g błonnik: 23,03g sól: 6,41g

	Alergeny:1,7,6,9			jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c	
				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z brzoskwinia(150 g),kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2112,46 kcal białko: 96,65g tłuszcze: 68,7g węglowodany: 270,11 g kw. tł. nasycone: 36,58 g cukry proste: 35,34 g błonnik: 27,77g sól: 6,11g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(15 0g),kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1742,71 kcal białko: 91,78 g tłuszcze: 58,16g węglowodany: 219,81g kw. tł. nasycone:35,64 g cukry proste: 19,32 g błonnik: 16,75 g sól: 4,7g

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	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa fasolowa z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(250g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) 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 mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2392,61 kcal białko:101,31g Tłuszcze: 93,66g węglowodany: 271,91g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:32,82g błonnik: 31,08g sól:7,93g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) 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 mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2380,06kcal białko95,87 g tłuszcze:87,28g węglowodany: 296,47g kw. tł. nasycone: 46,62g cukry proste: 32,2 g błonnik: 23,97g sól:6,54g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) 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 mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2302,34 kcal białko:94,38g tłuszcze:78,95 g węglowodany: 297,17g kw. tł. nasycone: 40,97g cukry proste:31,61 g błonnik: 23,97g sól:5,77g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g),sałata z jogurtem(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2364,94 kcal białko:99,07g tłuszcze:92,63g węglowodany: 278,49g kw. tł. nasycone: 47,15g cukry proste:32,2 g błonnik:27,75 g sól:6,18g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł.(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,gulasz z łopatki wieprzowej300g)miks marchewka gotowana(150g),miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta drobiowa(60g),miks szynka śniadaniowa(30g) miks pomidor (80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1988,4 kcal białko:86,98g tłuszcze 69,95g węglowodany: 262,89g kw. tł. nasycone: 39,44g cukry proste: 30,4g błonnik: 19,01g sól: 5,04g

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

19.11.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny:mandarynka (150g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2285,85 kcal białko:91,66g tłuszcze:88,26g węglowodany: 286,86 g kw. tł. nasycone:40,69g cukry proste: 54,11 g błonnik: 22,6g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny:mandarynka (150g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2220,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 294,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posilek nocny:mandarynka 150g sok z pomarańczy z jabłkiem	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze74,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g

				(300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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(50g),sałata(10g),ogór ek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mandarynka 150g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g zmielona,pomidor 100gzblendowany Alergeny:1,7,,9,6	Rosół z makaronem b/j zmiksowana(300ml),ziemnia ki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,marchewka 150g - mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Kasza jęczmienna na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka zmiksowana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny:mus,jabłko,banan(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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

20.11.2024					
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 razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g) wędlna zielonogórska20g,sałata10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g) schab gotowany,(130g), sos chrzanowy zabieleny śmietaną 30%(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką 80g,ogonówka parzona(20g),sałatka z ogórka kiszzonego70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2261,68kcal białko:100,23g tłuszcze: 91,77g węglowodany: 273,81g kw. tł. Nasycone:49,96g cukry proste: 39,7 g błonnik: 26,20g sól:8,09 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g) wędlna zielonogórska20g,sałata10g,pomidor 80g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona30g),serek twarogowy deliser 34g,sałatka z ogórka kiszzonego70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2112,40 kcal białko:99,28 g tłuszcze: 73,61g węglowodany: 269,56 g kw. tł. Nasycone: 44,58g cukry proste 47,98g błonnik:21,08g sól: 7,23g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g) wędlna zielonogórska20g,sałata10g,pomidor 80g,kefir(200g)	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek kiszony 70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),banan(150g)	Energia: 2122,94kcal białko: 101,05g tłuszcze: 66,13g węglowodany: 297,75g kw. tł. Nasycone: 38,27g cukry proste 54,31g błonnik:22,69g sól: 6,78g

	Alergeny:1,7,6,9,10			herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g) wędlinazielonogórska20g,sałata10g,pomidor 80g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona30g),serek twarogowy deliser 34g,sałatka z ogórka kiszzonego70g Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,96 kcal białko: 97,36g tłuszcze: 76,35g węglowodany: 254,44g kw. tł. Nasycone:44,77g cukry proste 47,98g błonnik:25,18g sól: 7,07g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml)(miks),ziemniaki miks(200g)schab gotowany(130g) zmiksowany z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone zblendowane 150g kefir(200g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)miks,,banan(150g)zblendowane Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1772,59kcal białko: 89,13g tłuszcze:61,41g węglowodany: 236,41g kw. tł. Nasycone: 36,43g cukry proste 20,99g błonnik:16,67g sól: 4,55g

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 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny: kefir (200g),jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,18kcal białko:97,01g tłuszcze: 78,2g węglowodany: 274,41g kw. tł. Nasycone: 38,22g cukry proste:35,89g błonnik: 35,43g sól:6,15g
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),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g),jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2108,72kcal białko:92.54g tłuszcze: 79,18g węglowodany: 258,15g kw. tł. Nasycone: 40,28g cukry proste:38,38 g błonnik: 27,75g sól:5,46g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,półdewica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba gotowana(140g),sos grecki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) kefir (200g)jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2088,42kcal białko:90,91g tłuszcze: 68,89g węglowodany: 280,53g kw. tł. Nasycone: 36,65g cukry proste:56,22g błonnik: 29,94g sól:4,99 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),pomarańcza (150g) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g)jabłko150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2116,27kcal białko:91,47g tłuszcze: 78,79g węglowodany: 266,15g kw. tł. Nasycone: 40,24g cukry proste:50,32g błonnik: 35,5g sól:5,07 g
Płynna wzmocniona	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,półdewica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem-miks (300ml),ziemniaki zmiiksowane(250g) ryba gotowana zmielona (140g)włoszczyzna zmiiksowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	kefir(200g),pomarańcza zblendowana Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),jabłko150 herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1984,16kcal białko:88,97g tłuszcze: 71,33g węglowodany: 255,4g kw. tł. Nasycone: 39,58g cukry proste:27,38 g błonnik: 27,38g sól:4,42g

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 razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ogórkowa z ziemniakami,zabielana(300g) ,naleśniki z twarogiem (300g-2 szt),jabłko (150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus jabłko,gruszka dynia(100g),wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt truskawkowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2356,00 kcal białko:101.74g Tłuszcze: 82,61 g węglowodany: 295,5g kw. tł. nasycone:41,28 g cukry proste:46,29 g błonnik: 24,94g sól:5,46g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,gruszka dynia(100g),wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony , wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,gruszka dynia(100g),wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g
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),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony , wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,gruszka dynia(100g),wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa zmielona(50g),pomidor50g zblendowany,ogórek świeży zblendowany (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami miksowana(300ml) ,makaron z twarogiem zmielony(180g),sos truskawkowy zmikсовany(100g) kompot niskosłodzony , wieloowocowy zmikсовany(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,gruszka dynia(100g),	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmikсовana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g) zmielone,ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 1869,77 kcal białko:76,41 g tłuszcze:66,24g węglowodany: 228,39g kw. tł. nasycone: 35,06g cukry proste: 26,98g błonnik: 21,56g sól: 4,06g

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

23.11.2024

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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(50g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa(300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), , Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9	Energia: 2416,66kcal białko:113,55g tłuszcze: 96,19g węglowodany277,77 g kw. tł. nasycone:49,01g cukry proste:16,69g błonnik: 30,64g sól: 7,13g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18% (100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9	Energia: 2214,53kcal białko:105,99g tłuszcze:89,82g węglowodany:257,48 g kw. tł. nasycone:47,96g cukry proste:10,59g błonnik: 20,76g sól:7,00g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany,(180g)sos	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g)	Energia: 2094,7kcal białko:110,31g tłuszcze:71,64g węglowodany:258,02 g

	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g), sałata (10g) Alergeny:1,7,6,10	koperkowy(100g),buraczki(1 50g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	sałata(10g)szyn ka gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), , Alergeny:1,9,10, 6,7	masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	kw. tł. nasycone:44,08 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,32g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-przenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(1 50g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g), sałata(10g)szyn ka gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), , Alergeny:1,9,10, 6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2142,04 kcal białko: 109,54g tłuszcze: 77,04g węglowodany: 258,52g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,25g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną - miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%-miks (100g),wędlina szynkowa zmielona(30g),pomidor- zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem-miks (300g),ziemniaki-miks (250g),pierś z kurczaka gotowana(150g),buraczki- zblendowane(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Jogurt naturalny(150g), z miksowaną brzoskwinia(100 g) Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka mielona (20g),pasztetowa podwędzana(30g),ogórek świeży zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2112,13kcal białko:88,99g tłuszcze:69,82g węglowodany:248,48 g kw. tł. nasycone:45,86g cukry proste:11,58g błonnik: 19,86g sól:6,80g

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) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)fasolka szparagowa z maselkiem i bułką tartą,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biskopky3szt, pomarańcza (150g) Alergeny:7,1,3	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)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2272,19 kcal białko:99,14g Tłuszcze: 96,36g węglowodany: 263,38g kw. tł. nasycone:48,61g cukry proste:23,24g błonnik: 25,43g sól:6,44g
Łatwostrawna	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(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biskopky2szt, pomarańcza (150g) Alergeny:7,1,3	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) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2058,59 kcal białko98,02 g tłuszcze:79,61g węglowodany: 242,01g kw. tł. nasycone: 41,97g cukry proste: 21,07 g błonnik: 20,81g sól:6,04g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	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(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza (150g) Alergeny:7,	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) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g

	Alergeny:1,7,6,			Alergeny:1,7,6,910	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150 g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2087,37kcal białko:100,66g tłuszcze:86,15g węglowodany: 229,03g kw. tł. nasycone:45,05g cukry proste:18,04 g błonnik:24,73 g sól:5,8g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem zmięszana(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	Ryż na rosole zmięszany(300ml),ziemniaki zmięszane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmięszany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmięszana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	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 sól:5,29g

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	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcze:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko ,gruszka dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g), ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszką ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcze: 69,98g węglowodany: 321,86g kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszką,dynia(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa zmielona, ogórek zblendowany(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką zmiksowana(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka) zmielone rozcieńczone zupą(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko przetarte(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta zmielony,pomidor zblendowany(40g) ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszką ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,487g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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 tulin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa szpinakowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(300g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw(kalafior,brokół,marc hewka) z masłem i bułką tartą)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) ,Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,3,10	Energia: 2178,89kcal białko:96,94g tłuszcze: 74,18g węglowodany283,43g kw. tł. nasycone:40,13g cukry proste:53,68g błonnik: 24,63g sól: 5,61g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,3,10	Energia: 2084,22kcal białko:93,13g tłuszcze:73,74g węglowodany:264,86 g kw. tł. nasycone:40,26g cukry proste:37,17g błonnik: 20,65g sól:6,34g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany130g,sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	jabłko(150g),mu s banan,brzoskwi nia,burak(100g), sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,3,10	Energia: 2062,94kcal białko:86,93g tłuszcze:61,52g węglowodany:292,98 g kw. tł. nasycone:35,05 g cukry proste:72,08g błonnik: 23,97g sól:6,62g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabiłana śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	jabłko(150g),mu s banan,brzoskwini a,burak(100g), sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2066,18 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 72,23g węglowodany: 268,07g kw. tł. nasycone:38,66 g cukry proste:71,88g błonnik: 27,72g sól:5,96g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą (70g) masło 82% tł.(20g),ryba gotowana zmielona(100g),ogonówka parzona zmielona(25g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabiłana śmietaną 18%(300g)- miks,ziemniaki zmielone (250g),schab gotowany zmielony(150g),marchewka gotowana mielona(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Banan zmiksowany z jogurtem200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną- miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka zmielona(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2014,22kcal białko:89,13g tłuszcze:68,74g węglowodany:211,86 g kw. tł. nasycone:36,26g cukry proste:36,17g błonnik: 18,65g sól:5,34g

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