

01.02.2024

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) rzodkiewka(50g)ogórek św(50g) ser twardy(20g),polędwica dr(30g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),surówka z kapusty czerwonej(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1952,3 kcal białko:90,73g tłuszcze: 80,16 g węglowodany: 211,22 g kw. tł. Nasycone: 39,52g cukry proste: 18,65 g błonnik: 220,97g sól:5.2 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) ogórek św(80g) ser twardy(20g),polędwica dr(30g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(15 0g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1914,29 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 76,16g węglowodany:216,12 g kw. tł. Nasycone: 36,82g cukry proste11,95g błonnik: 19,02g sól: 5,2 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100) polędwica dr(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(25 0g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150)buraczki(150g ,)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1726,1 kcal białko: 87,48 g tłuszcze: 55,46g węglowodany: 96,85 g kw. tł. Nasycone: 33,70g cukry proste14,22g błonnik:19,02g sól: 5,1g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)</p>	<p>Energia: 1836,1 kcal białko: 88,58 g tłuszcze: 57,46g węglowodany: 106,85 g</p>

	<p>masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>jarzynowy(150),buraczki(150g))surówka z kapusty czerwonej(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>kw. tł. Nasycone: 33,80g cukry proste18,32g błonnik:21,02g sól: 5,2g</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) rzodkiewka(50g)ogórek św(100g) polędwica dr(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(25 0g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150),buraczki(150g ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1726,1 kcal białko: 87,48 g tłuszcze: 55,46g węglowodany: 96,85 g kw. tł. Nasycone: 33,70g cukry proste14,22g błonnik:19,02g sól: 5,1g</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 z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) pasztetowa podwędzana(25g)szynka z piersi indyka(25g),rzodkiewka(50g),s ałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa fasolowa (300ml) pierogi z truskawką,polane roztopionym masłem(250g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>ryż na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z tuńczyka (tuńczyk,jajko,szczypiorek)(60g),pol ędwica drobiowa(20g),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt owocowy(150g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4,3,10</p>	<p>Energia: 2459,2 kcal białko: 83,68g tłuszcze: 85,58g węglowodany: 331,96 g kw. tł. nasycone: 42,56 g cukry proste: 41,99 g błonnik: 28,07 g sól: 5,9 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty i pomidora(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka(300ml) pierogi z truskawką (250g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>ryż na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z ryby pieczonej bez tłuszczu z twarogiem(50g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt owocowy(150g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4,</p>	<p>Energia: 1950,2 kcal białko:59,72g tłuszcze: 60,25 g węglowodany: 293,15 g kw. tł. nasycone: 31,07g cukry proste:23,43g błonnik: 18,82 g sól: 5,9g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty i pomidora(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka bez śmietany(300ml) pierogi z truskawką (250g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>ryż na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z ryby pieczonej bez tłuszczu z twarogiem(50g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt owocowy(150g), herbata(b/c)</p>	<p>Energia: 1927,2 kcal białko:59,5g tłuszcze: 55,35 g węglowodany: 291,65 g kw. tł. nasycone: 30,17g cukry proste:23,17g błonnik: 18,82 g sól: 5,9g</p>

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu				Alergeny:1,7,6,9,4,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka(300ml) pierogi z truskawką (250g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	ryż na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z ryby pieczonej bez tłuszczu z twarogiem(50g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny: jogurt owocowy(150g), herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9,4,	Energia: 1950,2 kcal białko:59,72g tłuszcze: 60,25 g węglowodany: 293,15 g kw. tł. nasycone: 31,07g cukry proste:23,43g błonnik: 18,82 g sól: 5,9g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty i pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka bez śmietany(300ml) pierogi z truskawką (200g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	ryż na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z ryby pieczonej bez tłuszczu z twarogiem(50g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny: jogurt owocowy(150g), herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9,4,	Energia: 1927,2 kcal białko:59,5g tłuszcze: 55,35 g węglowodany: 291,65 g kw. tł. nasycone: 30,17g cukry proste:23,17g błonnik: 18,82 g sól: 5,9g

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>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-szt 1 (25g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt</p>	<p>Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Posilek nocny: banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2014,28 kcal białko: 90,18 g tłuszcze: 67,89 g węglowodany: 261,63 g kw. tł. nasycone:18,69 g cukry proste:63,03g błonnik: 17,21g sól: 5,0g</p>
Łatwostrawna	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-1szt (25g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt</p>	<p>Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Posilek nocny: banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2014,28 kcal białko: 90,18 g tłuszcze: 67,89 g węglowodany: 261,63 g kw. tł. nasycone:18,69 g cukry proste:63,03g błonnik: 17,21g sól: 5,0g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-1szt (25g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt</p>	<p>Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Posilek nocny: banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)</p>	<p>Energia: 2014,28 kcal białko: 90,18 g tłuszcze: 67,89 g węglowodany: 261,63 g kw. tł. nasycone:18,69 g cukry proste:63,03g błonnik: 17,21g sól: 5,0g</p>

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu				Alergeny: 1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g),pomidor(100g) Alergeny: 1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 2094,12 kcal białko: 109,33g tłuszcze: 81,37g węglowodany: 232,76 g kw. tł. nasycone: 45,7 g cukry proste: 47,15 g błonnik: 16,2g sól: 5,0g
Ubogo energetyczna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g),pomidor(100g) Alergeny: 1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny: 1,7,6	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

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) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g</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) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c</p>	<p>Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g</p>

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g</p>
Ubogo energetyczna	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),buraczki (150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>jabłko (150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 1873,4 kcal białko: 106,88 g tłuszcze: 62,3g węglowodany: 197,68g kw. tł. nasycone: 32,41 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 5,1g</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) polędwica drobiowa(20g)serek topiony(2szt) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) fasolka po bretońsku(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,10	Sałatka z kurczaka ,ryżu i ananasa (150g) Alergeny:3,10	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c Alergeny: 1,7	Energia: 2410,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)serek topiony(2szt) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) marchewka mini wody(150g)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,3	Sałatka z kurczaka ,ryżu i ananasa (150g) Alergeny:3,10	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c,herbata b/c,herbata b/c Alergeny: 1,7	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
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) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) marchewka mini wody(150g)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,3	Sałatka z kurczaka ,ryżu i ananasa (150g) Alergeny:3,10	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c Alergeny: 1,7	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) marchewka mini wody(150g)woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Sałatka z kurczaka ,ryżu i ananasa (150g)</p> <p>Alergeny:3,10</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Sałatka z kurczaka ,ryżu i ananasa (150g)</p> <p>Alergeny:3,10Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c</p> <p>Alergeny: 1,7</p>	<p>Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) marchewka mini wody(150g)woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>kurczaka ,ryżu i ananasa (150g)</p> <p>Alergeny:3,10</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c</p> <p>Alergeny: 1,7</p>	<p>Energia: 1791,81 kcal białko: 80,77g tłuszcze: 83,92g węglowodany: 171,59g kw. tł. nasycone:40,99 g cukry proste: 19,03 g błonnik: 13,39g 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	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),połędwica sopocka(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g) kapusta czerwona gotowana(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kanapka z szynką, ogórkiem i pomidorem</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) sałata (10g)</p> <p>Posilek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2025,13 kcal białko:118,29g Tłuszcze: 53,05 g węglowodany: 216,45 g kw. tł. nasycone:17,28 g cukry proste:25,07 g błonnik: 24,74 g sól:5g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),połędwica sopocka(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g) buraczki(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kanapka z szynką, ogórkiem i pomidorem</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) sałata (10g)</p> <p>Posilek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1933,4 kcal białko:102,9 g tłuszcze:50,96 g węglowodany: 211,51 g kw. tł. nasycone: 19,98g cukry proste: 18,29 g błonnik: 18,58g sól: 5g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),połędwica sopocka(20g)</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g) buraczki(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kanapka z szynką, ogórkiem i pomidorem</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) sałata (10g)</p>	<p>Energia: 1933,4 kcal białko:102,9 g tłuszcze:50,96 g węglowodany: 211,51 g kw. tł. nasycone: 19,98g cukry proste: 18,29 g błonnik: 18,58g sól: 5g</p>

	Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),polędwica sopocka(20g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g) buraczki(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z szynką, ogórkiem i pomidorem Alergeny:1,7,6	Alergeny:1,7,6,9 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) sałata (10g) Posiłek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	Energia: 1933,4 kcal białko:102,9 g tłuszcz:50,96 g węglowodany: 211,51 g kw. tł. nasycone: 19,98g cukry proste: 18,29 g błonnik: 18,58g sól: 5g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),polędwica sopocka(20g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g) buraczki(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z szynką, ogórkiem i pomidorem Alergeny:1,7,6	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) sałata (10g) Posiłek nocny: jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	Energia: 1789,9 kcal białko:96,42g tłuszcz:47,52g węglowodany: 190,40 g kw. tł. nasycone: 18,12g cukry proste: 18,29 g błonnik: 17,34g sól: 5g
				Alergeny:1,7,6,9	

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

07.02.2024

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),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g) ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,9	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z wątroby wieprzowej z papryką i pieczarkami(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9	Mus brzoskwinia,marakuja,jabłko,ban an(100g),wafel ryżowy 1 szt biskopki 3 szt Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka ze szczypiorkiem(70g),wędlina szynkowa(20g), pomidor (100g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250)Alergeny:1,7,3,10	Energia: 1945,42 kcal białko:100 g tłuszcze:74,18 g węglowodany: 212,17 g kw. tł. nasycone: 36,31g cukry proste: 41,37 g błonnik: 25,47 g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml) ,kasza gryczana(200g),gulasz mięsno jarzynowy(300g)kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9	Mus brzoskwinia,marakuja,jabłko,ban an(100g),wafel ryżowy 1 szt,biskopki 3 szt Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka ze szczypiorkiem(70g),wędlina szynkowa(20g), pomidor (100g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7,3,10	Energia: 1936,72 kcal białko:99,14 g tłuszcze:64,09g węglowodany: 234,81 g kw. tł. nasycone: 36,73g cukry proste: 41,72 g błonnik: 24,05 g sól: 5,2 g
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),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml) ,kasza gryczana(200g),gulasz mięsno jarzynowy(300g)kompot niskosłodzony (250ml) Alergeny:1,6,9	Mus brzoskwinia,marakuja,jabłko,ban an(100g),wafel ryżowy 1 szt,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g), pomidor (100g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7,	Energia:1898,92 kcal białko: 98,10 g tłuszcze: 63,72g węglowodany: 227,28 g kw. tł. nasycone: 36,56 g cukry proste: 37,48 g błonnik: 23,84g sól: 5,2g

<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),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml) ,kasza gryczana(200g),gulasz mięsno jarzynowy(300g)kompot niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Mus brzoskwinia,marakuja,jabłko,banan(100g),wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g), pomidor (100g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia:1898,92 kcal białko: 98,10 g tłuszcze: 63,72g węglowodany: 227,28 g kw. tł. nasycone: 36,56 g cukry proste: 37,48 g błonnik: 23,84g sól: 5,2g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250g)pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml) ,kasza gryczana(200g),gulasz mięsno jarzynowy(300g)kompot niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Mus brzoskwinia,marakuja,jabłko,banan(100g),wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g), pomidor (100g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c) (250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1764,55 kcal białko:91,53 g tłuszcze: 60,73 g węglowodany: 207,15 g kw. tł. nasycone: 34,71 g cukry proste:37,48g błonnik: 23,36 g sól: 5,2 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	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g),papryka czerwona(50g),ogórek świeży (50g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) kotlet schabowy(120g) surówka z kapusty pekińskiej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka śledziowa(100g)(śledź matyjas,ogórek kiszony,cebula ,olej) Posilek nocny: banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,4	Energia: 2510,3 kcal białko:107,30 g tłuszcze: 96,2 g węglowodany: 297,42 g kw. tł. nasycone: 35,47g cukry proste: 29,28 g błonnik: 26,27g sól:13,2g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g),ogórek świeży (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) pomidor(80g) Posilek nocny: banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,4	Energia: 2145,29 kcal białko: 96,39g tłuszcze: 67,29 g węglowodany: 287,79 g kw. tł. nasycone:33,98 g cukry proste: 29,72 g błonnik: 23,26g sól: 5,6g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g),ogórek świeży (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) pomidor(80g) Posilek nocny: banan(150g) herbata(b/c)	Energia: 2145,29 kcal białko: 96,39g tłuszcze: 67,29 g węglowodany: 287,79 g kw. tł. nasycone:33,98 g cukry proste: 29,72 g błonnik: 23,26g sól: 5,6g

				Alergeny:1,7,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g),ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,4</p>	<p>Energia: 2125,29 kcal białko: 96,19g tłuszcze: 67,11 g węglowodany: 287,79 g kw. tł. nasycone:33,78 g cukry proste: 27,762 g błonnik: 23,01g sól: 5,6g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g),ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g) pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny: banan(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,4</p>	<p>Energia: 1850,09 kcal białko: 82,43 g tłuszcze: 59,41 g węglowodany: 246,84 g kw. tł. nasycone: 30,09g cukry proste: 29,71g błonnik:20,64 g sól: 5,6 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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek topiony(2szt),ogonówka parzona(20g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Barszcz z makaronem zabieleny(300ml),ziemniaki (250g),ryba smażona(120g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Sałatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem - jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki i warzyw(70g),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny mus malina,jabłko,jagoda,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia2466,6 kcal białko:101,0 g tłuszcze:86,33 g węglowodany288,25 g kw. tł. nasycone: 41,21g cukry proste:29,11 g błonnik 37,61g sól:5,29 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) sałata(10g),ogonówka parzona(50g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleny(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(120g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,4</p>	<p>Sałatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem- jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki i warzyw(70g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny mus malina,jabłko,jagoda,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 1970,48 kcal białko: 92,3 g tłuszcze: 77,79 g węglowodany: 204,01 g kw. tł. nasycone: 40,19g cukry proste: 23,67 g błonnik: 21,03g sól: 4,16g</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p> <p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek ,ogonówka parzona(50g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniak i (250g),ryba gotowana(120g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,4</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem-jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki i warzyw(700g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny mus malina,jabłko,jagoda,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 1970,48 kcal białko: 92,3 g tłuszcze: 77,79 g węglowodany: 204,01 g kw. tł. nasycone: 40,19g cukry proste: 23,67 g błonnik: 21,03g sól: 4,16g</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek ,ogonówka parzona(50g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(120g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,4</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem majonezowo - jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,10</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki i warzyw(70g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny mus malina,jabłko,jagoda,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 1970,48 kcal białko: 92,3 g tłuszcze: 77,79 g węglowodany: 204,01 g kw. tł. nasycone: 40,19g cukry proste: 23,67 g błonnik: 21,03g sól: 4,16g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek ,ogonówka parzona(50g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem (300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(120g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,4</p>	<p>kalafiora,pomidora i jajka z sosem-jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki i warzyw(70g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny mus malina,jabłko,jagoda,banan(100g)</p>	<p>Energia: 1825,19 kcal białko:85,86 g tłuszcze: 74,65 g węglowodany: 181,36 g kw. tł. nasycone: 36,37 g cukry proste:23,65 g błonnik: 20,56 g sól:4,01 g</p>

				,wafelek ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9	
--	--	--	--	--	--

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 jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) ogórek świeży(80) Alergeny:1,7,6,	Zupa grochowa(300ml) ,makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowo-jarzynowy(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	kefir(200g), Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g),pomidor(100g) Posilek nocny:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2504,07 kcal białko: 103,69 g tłuszcze: 75,42 g węglowodany: 327,89g kw. tł. nasycone: 39,12g cukry proste: 30,87 g błonnik: 27,96 g sól:4,9g
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) ogórek św(80) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) ,makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowo-jarzynowy(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	kefir(200g), Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g),pomidor(100g) Posilek nocny:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2336,59kcal białko: 89,87 g tłuszcze: 70,16 g węglowodany305,5g kw. tł. nasycone: 37,47 g cukry proste:32,77g błonnik 21,03g sól:4,8g
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) ogórek świeży(80) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) ,makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowo-jarzynowy(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	kefir(200g),, Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g),pomidor(100g) Posilek nocny:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2336,59kcal białko: 89,87 g tłuszcze: 70,16 g węglowodany305,5g kw. tł. nasycone: 37,47 g cukry proste:32,77g błonnik 21,03g sól:4,8g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<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) ogórek świeży(80)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Krupnik(300ml) ,makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowo-jarzynowy(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>kefir(200g),, Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2336,59kcal białko: 89,87 g tłuszcze: 70,16 g węglowodany305,5g kw. tł. nasycone: 37,47 g cukry proste:32,77g błonnik 21,03g sól:4,8g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) schab benedykta(50g) sałata(10g) ogórek świeży(80)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Krupnik(300ml) ,makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowo-jarzynowy(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>Kefir(200) Alergeny:7</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(120g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1996,14 kcal białko:73,22 g tłuszcze:61,61 g węglowodany256,93 g kw. tł. nasycone: 32,61 g cukry proste: 32,47 g błonnik: 19,64 g sól:4,1 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