

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),serek fromage(40g)szynka drobiowa konserwowa(20g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa grochowa ,(300ml),kasza gryczana,(200g)gulasz mięsno-jarzynowy(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2308,22kcal białko:79,86g tłuszcze: 75,06g węglowodany: 325,07g kw. tł. Nasycone: 36,87g cukry proste: 25,46 g błonnik: 25,89g sól:3,56 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g)szynka drobiowa konserwowa(20g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2209,,4 kcal białko: 79,0g tłuszcze: 64,6g węglowodany: 324,74 g kw. tł. Nasycone: 33,25g cukry proste 25,87g błonnik:25,89g sól: 3,08g
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 drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2209,,4 kcal białko: 79,0g tłuszcze: 64,6g węglowodany: 324,74 g kw. tł. Nasycone: 33,25g cukry proste 25,87g błonnik:25,89g sól: 3,08g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g),woda mineralna(250ml)	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek	Energia: 2189,14 kcal białko: 86,75g tłuszcze: 66,03g węglowodany: 301,16 g kw. tł. Nasycone: 33,5g cukry proste 26,32g

	drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Alergeny:1,6,9,		świeży(80g) Posiłek nocny jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	błonnik:25,99g sól: 3,09g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(150g),gulasz mięsno-jarzynowy(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1751,5 kcal białko: 66,42g tłuszcze:55,94g węglowodany: 236,48g kw. tł. Nasycone: 28,89g cukry proste 24,99g błonnik:22,15g sól: 2,31g

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

22.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

<p>Podstawowa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g)wędlina śląska na gorąco (90g),sałatka z papryki,pomidora i ogórka świeżego(80g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną(300g),ziemniaki (250g),zraziki z mielonej łopatki wieprzowej (70g),sos pieczeniowy(100g),surówka z kapusty czerwonej z majonezem(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7 ,10</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z tuńczyka z ryżem,jajkiem,majonezem,ogórkiem kiszonym i porem(100g),polędwica drobiowa(20g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4,10,6</p>	<p>Energia: 2435,7 kcal białko: 92,10g tłuszcze: 99,24g węglowodany: 304,72g kw. tł. nasycone: 43,26 g cukry proste: 24,7g błonnik: 26,79g sól: 5,22 g</p>
<p>Łatwostrawna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g)wędlina śląska na gorąco(90g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną(300g),ziemniaki (250g),zraziki z mielonej łopatki wieprzowej z warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną(80g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2116,85 kcal białko:74,41g tłuszcze: 84,27g węglowodany: 276,18 g kw. tł. nasycone: 41,45g cukry proste:19,3g błonnik: 23,62 g sól: 3,16g</p>
<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g)wędlina podwawelska na gorąco(90g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany z mielonej łopatki wieprzowej(70g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek bez śmietany(80g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(200g), herbata(b/c)</p>	<p>Energia: 2085,74 kcal białko:85,14g tłuszcze: 77,58g węglowodany: 274,53 g kw. tł. nasycone: 41,49g cukry proste:19,6g błonnik: 23,58 g sól: 2,92g</p>

				Alergeny:1,7,6,9	
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)wędlina podwawelska na gorąco(90g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną(300g),ziemniaki (250g),zraziki z mielonej łopatki wieprzowej (70g),sos pieczeniowy(100g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną(80g),połędwica drobiowa(20g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia:2054,6 kcal białko:73,24g tłuszcze: 79,97g węglowodany: 271,52 g kw. tł. nasycone: 40,94g cukry proste:27,04g błonnik: 26,10 g sól: 2,92g</p>
Ubogo energetyczna	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g)wędlina podwawelska na gorąco(90g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g),ketchup(15)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, bez śmietany(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany z mielonej łopatki wieprzowej(70g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek bez śmietany(80g),połędwica drobiowa(20g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1820,06kcal białko:72,57g tłuszcze: 70,49g węglowodany: 237,69 g kw. tł. nasycone: 37,6 g cukry proste:19,6g błonnik: 21,23g sól: 1,86g</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	Kakao niskosłodzone(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),ser twardy(50g),sałata (10g)sałatka z rzodkiewki ze śmietaną (18%)(80g) Alergeny:1,7,	Krupnik(300ml),makaron zapiekany ze szpinakiem i boczkiem(270g),sos czosnkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10	Kisiel z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml), herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(40g), serek topiony(17,5g),pomidor(80g) Posilek nocny: wafel ryżowy(1szt) sok z pomarańczy (300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2439,01 kcal białko: 79,93 g tłuszcze: 103,44g węglowodany: 286,56g kw. tł. nasycone:44,65 g cukry proste:43,56g błonnik: 17,03g sól: 4,68g
Łatwostrawna	Kakao niskosłodzone(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)szynka gotowana(50g)sałata(10g),ogór ek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),knedle z truskawkami ,polane masełkiem(300g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Kisiel z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(40g),serek topiony(17,5g),pomidor(80g) Posilek nocny: wafel ryżowy(1szt) sok z pomarańczy (300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2130,23 kcal białko: 59,01g tłuszcze: 77,31 g węglowodany: 290,25 g kw. tł. nasycone:48,77 g cukry proste:57,01g błonnik: 18,91g sól: 3,77g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Kakao niskosłodzone(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)szynka gotowana(50g)sałata(10g),ogór ek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),knedle z truskawkami(300g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Kisiel z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: wafel ryżowy sok z pomarańczy (300ml)	Energia: 2070,4 kcal białko: 57,46g tłuszcze: 62,81 g węglowodany: 249,03 g kw. tł. nasycone:39,06 g cukry proste:56,1g błonnik: 16,57g sól: 3,74

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao niskosłodzone(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)szynka gotowana(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),knedle z truskawkami(300g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: wafel ryżowy(1szt) sok z pomarańczy (300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2070,4 kcal białko: 57,46g tłuszcze: 62,81 g węglowodany: 249,03 g kw. tł. nasycone:39,06 g cukry proste:56,1g błonnik: 16,57g sól: 3,74
Ubogo energetyczna	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)szynka gotowana(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),knedle z truskawkami(300g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: wafel ryżowy(1szt) sok z pomarańczy (300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1765,98kcal białko: 42,32g tłuszcze: 62,81g węglowodany: 249,03 g kw. tł. nasycone: 39,06 g cukry proste: 56,1 g błonnik: 16,57 g sól:2,84g

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

24.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek 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) wędlina pasztetowa podwędzana(40g),połędwica drobiowa(20g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami zabiela(300ml)makaron (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(300g)ml woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Jogurt owocowy(150g) ,herbatniki 3szt Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko(100) .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2483,24 kcal białko: 102,51g tłuszcze: 81,05g węglowodany: 161,21 g kw. tł. nasycone: 45,16g cukry proste: 41,45g błonnik: 52,56g sól: 5,69 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) ,połędwica drobiowa(50g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)makaron (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(300g) woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jogurt owocowy(150g) ,herbatniki 3szt Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),sałatka z pomidora(100g)</p> <p>Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko(100) .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2322,58 kcal białko: 96,54g tłuszcze: 66,06g węglowodany: 321,14 g kw. tł. nasycone: 38,4 g cukry proste: 41,8 g błonnik: 45,85g sól: 5,46g</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) ,połędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)makaron (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(300g) woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), jabłko(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko(100) .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2271,58 kcal białko: 97,21g tłuszcze: 64,4g węglowodany: 312,48 g kw. tł. nasycone: 38,3 g cukry proste: 34,11g błonnik: 45,05g sól: 5,47g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)makaron (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), jabłko(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)</p>	<p>Energia: 2271,58 kcal białko: 97,21g tłuszcze: 64,4g węglowodany: 312,48 g</p>

	<p>pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,połędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>pomidorowo- jarzynowy(300g) woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>		<p>,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko(100g) .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>kw. tł. nasycone: 38,3 g cukry proste: 34,11g błonnik: 45,05g sól: 5,47g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,połędwica drobiowa(50g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)makaron (150g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo- jarzynowy(250g) woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), jabłko(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),pomidor(100g)</p> <p>Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko .banan(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1874,12kcal białko: 81,04 g tłuszcze: 54,25g węglowodany: 253,67g kw. tł. nasycone: 34,09 g cukry proste: 30,46 g błonnik: 41,04g sól: 4,32g</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

25.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek 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),schab Benedykta(50g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),kotlet schabowy(120g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z truskawką(150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina,podwawelska pieczona(90g),sałatka z ogórka świeżego(80g),ketchup(15g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9	Energia: 2404,61 kcal białko: 99,59 g tłuszcze: 89,63g węglowodany280,65 g kw. tł. nasycone: 41,31 g cukry proste:31,47 g błonnik: 20,6g sól: 3,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z truskawką(150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g) ketchup(15g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2255,66 kcal białko: 101,52g tłuszcze: 79,1g węglowodany: 267,93 g kw. tł. nasycone: 41,87 g cukry proste:32,48g błonnik: 18,59g sól:3,32g
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 gotowana(50g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z truskawką (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g) ketchup(15g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2255,66 kcal białko: 101,52g tłuszcze: 79,1g węglowodany: 267,93 g kw. tł. nasycone: 41,87 g cukry proste:32,48g błonnik: 18,59g sól:3,32g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),buraczki	Galaretka z truskawką (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Energia: 2255,66 kcal białko: 101,52g tłuszcze: 79,1g

węglowodanów	mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),pom idor (80g) Alergeny:1,7,6,	(150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,		Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g) ketchup(15g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	węglowodany: 267,93 g kw. tł. nasycone: 41,87 g cukry proste:32,48g błonnik: 18,59g sól:3,32g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),pom idor (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),,buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	jabłko (150g)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g) ketchup(15g)sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 1658,63 kcal białko: 78,44g tłuszcze: 69,7g węglowodany: 176,89g kw. tł. nasycone:37,77 g cukry proste: 25,82 g błonnik: 15,56g sól: 2,30g

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

26.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

<p>Podstawowa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt wiśnowy(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2366,33 kcal białko:81,08g Tłuszcze: 103,41 g węglowodany: 308,64g kw. tł. nasycone:51,93 g cukry proste:46,47 g błonnik: 33,68g sól:4,61g</p>
<p>Łatwostrawna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosale(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt wiśniowy(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Energia: 2003,21 kcal białko:69,84 g tłuszcze:71,95g węglowodany: 299,26 g kw. tł. nasycone: 39,7g cukry proste: 46,71 g błonnik: 30,1g sól:3,39g</p>
<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosale(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) ,,szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Energia: 2045,96 kcal białko:86,13g tłuszcze:70,9g węglowodany: 292,36 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 36,33 g błonnik:41,14g sól:3,86g</p>

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),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),jabłko(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Energia: 2029,21 kcal białko:86,4g tłuszcze:74,26g węglowodany: 270,81g kw. tł. nasycone: 40,02g cukry proste: 28,22 g błonnik: 53,3g sól:4,44g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1811,86 kcal białko:66,03g tłuszcze:66,,02g węglowodany: 255,37g kw. tł. nasycone: 34,55g cukry proste: 28,22g błonnik: 30,06g sól: 2,86g</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

27.02.202					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek 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)pasztetowa podwędzana(30g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,6,10</p>	<p>Zupa grochowa(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2) z masłem i powidłami śliwkowymi,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7</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 z jajka z majonezem i szczypiorkiem(60g),polędwica drobiowa(30g),papryka(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Energia: 2483,96 kcal białko:101,09 g tłuszcze:89,66g węglowodany: 323,67 g kw. tł. nasycone: 41,21g cukry proste: 46,89 g błonnik: 33,68 g sól: 6,46 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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2) z masłem,twarożkiem i dżemem niskosłodzonym ,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7</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 z jajka z majonezem (60g),polędwica drobiowa(30g),pomidor(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Energia:2367,58 kcal białko:96,56 g tłuszcze:77,95g węglowodany: 331,55 g kw. tł. nasycone: 36,46g cukry proste: 48,46 g błonnik: 26,16g sól: 5,6 g</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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2) z masłem ,twarożkiem i dżemem niskosłodzonym ,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,polędwica drobiowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Energia:2276,12 kcal białko:91,95 g tłuszcze:70,80g węglowodany: 329,34 g kw. tł. nasycone: 34,71g cukry proste: 47,6 g błonnik: 25,67g sól: 5,51 g</p>
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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),sałatka</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Pieczywo pszenno żytnie(30g) z masłem ,twarożkiem ,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,polędwica drobiowa(30g),pasta z jajka ze szczypiorkiem(40g)pomidor(80g),pa</p>	<p>Energia:2378,35 kcal białko: 96,89g tłuszcze: 79,14g węglowodany: 328,23g kw. tł. nasycone: 36,84 g cukry proste: 45,87 g błonnik: 27,53g sól: 6,09g</p>

	z ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,10	Alergeny:1,6,9		pryka (20g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(200g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Bułka kajzerka(1/2) z masłem ,twarożkiem ,sok z buraczka i jabłka(300ml)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,połudwica drobiowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1864,43 kcal białko:74,72g tłuszcze: 61,89 g węglowodany: 265,25 g kw. tł. nasycone: 32,28 g cukry proste:42,73g błonnik: 22,76 g sól:4,74 g

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

28.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

<p>Podstawowa</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(60g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2288,75 kcal białko:108,43g tłuszcze: 83,55 g węglowodany: 297,1 g kw. tł. nasycone: 41,68g cukry proste: 16,25g błonnik: 25,23g sól:4,21g</p>
<p>Łatwostrawna</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(60g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),udko z kurczaka gotowane(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g</p>
<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(60g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),udko z kurczaka gotowane(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g</p>

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(60g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),udko z kurczaka gotowane(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2233,87kcal białko: 112,35g tłuszcze: 82,64 g węglowodany: 275,07 g kw. tł. nasycone:44,12 g cukry proste: 11,73 g błonnik: 19,98g sól: 3,86g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(60g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),udko z kurczaka gotowane(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko(150)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1800,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 g

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

29.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

<p>Podstawowa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem zabieleną (300ml), ziemniaki (250g),schab pieczony ze śliwką(130g),bukiet warzyw gotowany z bułką tartą i maselkiem(150g)(kalafior,br okuły,marchewka) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7</p>	<p>Drożdżówka z serem(100g) Alergeny:3,7,1</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 rybna z makreli w pomidorach z jajkiem(90g),ogórek kiszony(60g) i szczypiorkiem ,Posiłek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9,3,4</p>	<p>Energia2182,41 kcal białko108,78 g tłuszcze:75,21 g węglowodany268,03 g kw. tł. nasycone: 41,63g cukry proste:40,76g błonnik 26,47g sól:4,74 g</p>
<p>Łatwostrawna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem zabieleną(300ml),ziemniaki (250g),schab pieczony (130g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Drożdżówka z serem(100g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(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 mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia:2120,25 kcal białko: 101,19 g tłuszcze: 61,49 g węglowodany: 260,17 g kw. tł. nasycone: 33,74g cukry proste: 36,20 g błonnik: 22,69g sól: 3,17g</p>
<p>Łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos pietruszkowy(100g),marche</p>	<p>Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)</p>	<p>Energia:1924,51 kcal białko: 106,17g tłuszcze: 58,41 g węglowodany: 123,19 g kw. tł. nasycone: 34,9g</p>

	<p>pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9</p>	<p>wka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>		<p>masło(82% tł) (20g)wędlina zielonogórska(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny mus marakuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>cukry proste: 31,96g błonnik: 22,37g sól: 3,83g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos pietruszkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), Alergeny: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),wędlina zielonogórska(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny mus marakuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia:1924,51 kcal białko: 106,17g tłuszcze: 58,41 g węglowodany: 123,19 g kw. tł. nasycone: 34,9g cukry proste: 31,96g błonnik: 22,37g sól: 3,83g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos pietruszkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>mandarynka (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(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 mus marakuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 1706,62kcal białko:94,75g tłuszcze: 51,43 g węglowodany:214,37 g kw. tł. nasycone: 30,08 g cukry proste:31,96 g błonnik: 21,87g sól:3,32 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.

01.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek 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) ,ser edamski (50g)sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Barszcz z makaronem zabielanym(300ml), ziemniaki (250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszanej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7,3,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z szynką z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2166,35kcal białko: 92,77g tłuszcze: 78,54 g węglowodany278,23g kw. tł. nasycone: 38,54 g cukry proste:15,73g błonnik 26,93g sól:4,42g</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) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(300g), woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z szynką z polędwicą drobiową, pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1922,78 kcal białko:89,87 g tłuszcze:68,63 g węglowodany239,56 g kw. tł. nasycone: 36,02 g cukry proste: 32,89g błonnik: 27,04g sól:2,30 g</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) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z szynką z polędwicą drobiową, pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p>	<p>Energia: 1922,78 kcal białko:89,87 g tłuszcze:68,63 g węglowodany239,56 g kw. tł. nasycone: 36,02 g cukry proste: 32,89g błonnik: 27,04g sól:2,30 g</p>

				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z szynką z polędwicą drobiową, pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1922,78 kcal białko:89,87 g tłuszcze:68,63 g węglowodany239,56 g kw. tł. nasycone: 36,02 g cukry proste: 32,89g błonnik: 27,04g sól:2,30 g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(200g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:kanapka z szynką z polędwicą drobiową, pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1854,57 kcal białko:87,81 g tłuszcze:65,95 g węglowodany231,89 g kw. tł. nasycone: 35,65 g cukry proste: 25,84g błonnik: 24,19g sól:2,36 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