

| Dieta                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                           | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                                | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina<br/>podwawelska na<br/>gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z<br/>pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z<br/>makaronem(300ml),ziemniaki(<br/>250g),udko<br/>pieczone(180g),mizeria(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                                            | <p>kefir200g,wafel<br/>ryżowy<br/>1szt,arbuz (200g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica<br/>sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :jogurt z owsianką o<br/>smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia:2214,37kcal<br/>białko:91,57g<br/>tłuszcze: 99,7g<br/>węglowodany: 246,98g<br/>kw. tł. Nasycone:47,47g<br/>cukry proste: 38,01 g<br/>błonnik: 17,25g<br/>sól:5,98 g</p>     |
| <b>Łatwostrawna</b>                              | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina<br/>podwawelska na<br/>gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z<br/>pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z<br/>makaronem(300ml),ziemniaki(<br/>250g),udko<br/>gotowane(180g),sos<br/>koperkowy(100g),marchewka<br/>mini gotowana (150g)woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir200g,wafel<br/>ryżowy<br/>1szt,arbuz (200g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica<br/>sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :jogurt z owsianką o<br/>smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c),250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2337,94 kcal<br/>białko:108,03 g<br/>tłuszcze: 95,41g<br/>węglowodany: 265,21 g<br/>kw. tł. Nasycone: 45,07g<br/>cukry proste 30,88g<br/>błonnik:24,49g<br/>sól: 6,36g</p> |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz.<br/>tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),szynka<br/>gotowana(50g),sałatka z pomidora<br/>z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                             | <p>Rosół z<br/>makaronem(300ml),ziemniaki(<br/>250g),udko<br/>gotowane(180g),sos<br/>koperkowy (100g),marchewka<br/>mini gotowana(150g)woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir200g,wafel<br/>ryżowy<br/>1szt,arbuz (200g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica<br/>sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :jogurt z owsianką o<br/>smaku truskawkowym(180g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p>                       | <p>Energia: 2193,26 kcal<br/>białko: 104,06g<br/>tłuszcze: 84,42g<br/>węglowodany: 262,74 g<br/>kw. tł. Nasycone: 41,26g<br/>cukry proste 31,24g<br/>błonnik:24,01g<br/>sól: 6,0g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                 | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(40g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(60g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g)<br/>sos koperkowy (100g),marchewka mini(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                        | <p>kefir200g,wafel ryżowy 1szt,jabłko (150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(30g)<br/>pieczywo graham(60g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka<br/>parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g),jabłko 150g<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2341,45 kcal<br/>białko: 107,84g<br/>tłuszcze: 96,9g<br/>węglowodany: 262,24g<br/>kw. tł. Nasycone:45,2g<br/>cukry proste 30,98g<br/>błonnik:30,98g<br/>sól: 6,33g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowane<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor 100g zblędowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                                       | <p>Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)<br/>Alergeny:7</p>                               | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                     | <p>Energia: 1871,8kcal<br/>białko: 109,03g<br/>tłuszcze:56,66g<br/>węglowodany: 240,26g<br/>kw. tł. Nasycone: 23,82g<br/>cukry proste 31,07g<br/>błonnik:16,62g<br/>sól: 5,8g</p>  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |

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

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                      | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p>      | <p>Zupa szpinakowa z makaronem z makaronem zabieleną<br/>śmietaną30%(300g)<br/>,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),kapusta czerwona zasmażana(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>,jogurt naturalny(150g), truskawki 150g<br/>Alergeny:7</p>     | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 150g</p> <p>Alergeny: 1,7.</p> | <p>Energia: 2188,99kcal<br/>białko: 90,28g<br/>tłuszcze: 82,98g<br/>węglowodany280,50 g<br/>kw. tł. nasycone:43,63 g<br/>cukry proste:32,2 g<br/>błonnik: 29,01g<br/>sól: 5,99g</p>  |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p> | <p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną<br/>śmietaną<br/>18%(300g),ziemniaki(250g),<br/>klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy!00g)<br/>buraczki (150g)</p> <p>sok multiwitamina b/c 300ml</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                      | <p>truskawki(150g)<br/>,jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 150g</p> <p>Alergeny: 1,7.</p>                   | <p>Energia: 2205,91 kcal<br/>białko: 87,23g<br/>tłuszcze:71,86g<br/>węglowodany: 313,34 g<br/>kw. tł. nasycone: 42,41 g<br/>cukry proste:65,91g<br/>błonnik: 25,11g<br/>sól:6,7g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82%<br>tł,(20g),,ogonówka(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,9,10,6 | Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),sos pomidorowy(100g)<br>buraczki(150g)<br>sok multiwitamina b/c 300ml<br>Alergeny:1,6,9,7,3                                      | truskawki(150g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7          | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 150g<br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2184,11kcal<br>białko: 86,00g<br>tłuszcze:65,87g<br>węglowodany:323,2 g<br>kw. tł. nasycone:37,63 g<br>cukry proste:65,96g<br>błonnik: 25,46g<br>sól:6,93g  |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82%<br>tł,(20g),,ogonówka(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,9,10,6                                 | Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),sos pomidorowy(100g)<br>buraczki(150g)<br>sok multiwitamina b/c 300ml<br>Alergeny:1,6,9,7,3                            | truskawki(150g)<br>jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7       | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 150g<br>Alergeny: 1,7.                                 | Energia: 2124,19kcal<br>białko: 82,85g<br>tłuszcze:71,25g<br>węglowodany:298,42 g<br>kw. tł. nasycone:39,66 g<br>cukry proste:65,96g<br>błonnik: 29,19g<br>sól:6,78g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Kasza jęczmiennana mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)miks pomidor zblendowany(100g)<br>Alergeny:1,7,9,10,6                                        | Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks<br>woda mineralna(250g)<br>Alergeny:1,6,9,7,3 | jabłko(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                  | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>sól:6,63g   |

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                          | Kolacja<br>+ (posiłek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartości odżywcze                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(25g), zielonogórska 25g sałata(10g), sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g)<br><br>Alergeny: 1, 7, 6, 9 | Barszcz ukraiński (300ml), ziemniaki 250g pierś z kurczaka 130g duszona w sosie<br>pieczarkowym, zabielanym śmietaną 18% 150g, surówka z sałaty i ogórka świeżego 150g, woda mineralna(250ml)<br>Alergeny: 1, 6, 9, 7, | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem majonezem i szczypiorkiem(60g), wędlina szynkowa wieprzowa(25g), ogórek kiszony(60g)<br>Posiłek nocny: jogurt brzoskwiniowy herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny: 1, 7, 9, 4, 3, 6, 10 | Energia: 2264,28 kcal<br>białko: 110,01g<br>Tłuszcze: 71,17g<br>węglowodany: 311,72g<br>kw. tł. nasycone: 36,49 g<br>cukry proste: 26,19 g<br>błonnik: 36,23g<br>sól: 6,61 g |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(25g), zielonogórska 25g sałata(10g), sałatka z ogórka świeżego(80g)<br><br>Alergeny: 1, 7, 6, 9              | Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g), gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml)<br>Alergeny: 1, 6, 9                                                | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i szczypiorkiem(60g), wędlina szynkowa wieprzowa(25g), ogórek kiszony(60g)<br>Posiłek nocny: kefir 200g herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny: 1, 7, 9, 4, 3, 6, 10          | Energia: 2386,74 kcal<br>białko: 107,04g<br>Tłuszcze: 81,18 g<br>węglowodany: 304,24g<br>kw. tł. nasycone: 38,23g<br>cukry proste: 26,16 g<br>błonnik: 22,82g<br>sól: 7,31g  |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(25g), zielonogórska 25g, sałata(10g), sałatka z ogórka świeżego(80g)                                            | Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g), gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml)<br>Alergeny: 1, 6, 9                                                | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g), ogórek kiszony(60g)<br><br>Posiłek nocny: kefir(200g) herbata( b/c)(250ml)                                                                                                   | Energia: 2350,59 kcal<br>białko: 103,6g<br>Tłuszcze: 78,61 g<br>węglowodany: 305,4g<br>kw. tł. nasycone: 33,74 g<br>cukry proste: 26,56 g<br>błonnik: 22,82g<br>sól: 6,88g   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | Alergeny:1,7,9,,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), polędwica drobiowa(25g), zielonogórska 25gsałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>    | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>                             | <p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>                                           | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4,3,6,10</p>            | <p>Energia: 2381,32kcal<br/>białko:105,11g<br/>Tłuszcze: 87,91 g<br/>węglowodany: 289,12g<br/>kw. tł. nasycone:38,42 g<br/>cukry proste:26,18g<br/>błonnik: 26,9g<br/>sól:7,21g</p>  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)zmielonypolędwica drobiowa(20g) zmielona,,ogórek świeży zblendowany(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką zmielowana(300ml), ryż gotowany z włoszczyzną zmielony(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką cukinią zmielowany(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p> | <p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(150g),kefir 200g)</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka w sosie pomidorowym z jajkiem zmielona(60g),wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4,3,6,10</p> | <p>Energia: 2140,84 kcal<br/>białko:98,4,g<br/>Tłuszcze: 69,87 g<br/>węglowodany: 279,58g<br/>kw. tł. nasycone:33,42 g<br/>cukry proste:26,05g<br/>błonnik: 18,63g<br/>sól:5,71g</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                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>  | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c),250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2256,44kcal<br/>białko:104,97g<br/>tłuszcze: 94,62g<br/>węglowodany: 251,29g<br/>kw. tł. Nasycone: 51,85g<br/>cukry proste: 31,6 g<br/>błonnik: 40,61g<br/>sól:4,91 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c),250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2256,44kcal<br/>białko:104,97g<br/>tłuszcze: 94,62g<br/>węglowodany: 251,29g<br/>kw. tł. Nasycone: 51,85g<br/>cukry proste: 31,6 g<br/>błonnik: 40,61g<br/>sól:4,91 g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka (50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),</p>                                       | <p>Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,3</p>                         | <p>Jogurt naturalny- (150g),wafel ryżowy 1szt<br/>Alergeny:7</p>    | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c),250ml</p>                          | <p>Energia: 2206,44kcal<br/>białko:98,97g<br/>tłuszcze:83,,62g<br/>węglowodany: 249,29g<br/>kw. tł. Nasycone: 49,75g<br/>cukry proste: 31,6 g<br/>błonnik: 39,61g<br/>sól:4,91 g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,9,6                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                   | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka 50g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g),</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>                                                   | <p>Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,3</p>                        | <p>Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)<br/>Posiłek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c),250ml<br/>Alergeny:1,7,6,10</p>    | <p>Energia: 2132,14 kcal<br/>białko: 97,63,46g<br/>tłuszcze: 82,34g<br/>węglowodany: 224,5 g<br/>kw. tł. Nasycone: 50,45g<br/>cukry proste 12,61g<br/>błonnik:34,46g<br/>sól: 4,01g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z makaronem miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g)<br/>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomorska - miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmiksowany(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Jogurt truskawkowy (150g),miks<br/>Alergeny:7</p>              | <p>Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g)<br/><br/>Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g)<br/>herbata( b/c)<br/>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2049,34kcal<br/>białko:91,63g<br/>tłuszcze: 89,42g<br/>węglowodany: 211,29g<br/>kw. tł. Nasycone: 48,25g<br/>cukry proste: 12,1g<br/>błonnik: 38,61g<br/>sól:4,01 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 łubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne**

| Dieta                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                     | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartości odżywcze                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                            | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka<br>gotowana(30g),galaretka z<br>szynki drobiowej i cukinii<br>80g,salátka z sałaty lodowej i<br>pomidora(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6,10 | Zupa pieczarkowa z<br>makaronem b/j zabieleną<br>śmietaną 18%(300ml),<br>ziemniaki (250g),karkówka<br>duszona(130g),sos<br>pieczeniowy(100g),marchew<br>ka z kukurydzą<br>gotowana(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,7 | biskupki(3szt),<br>banan(150g)<br>Alergeny:3,7,1 | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),pasztet ze<br>śliwką(60g),wędlina sopocka<br>parzona(20g),ogórek kiszony(80g)<br>,Posilek nocny:<br>mus jabłko ,gruszka<br>dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt<br>herbata( b/c),250ml<br><br>Alergeny:1,7,,6,9 | Energia2252,26 kcal<br>białko86,48 g<br>tłuszcze:92,01g<br>węglowodany:288,02 g<br>kw. tł. nasycone: 47,17g<br>cukry proste:24,94g<br>błonnik 24,24g<br>sól:8,24 g        |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka<br>gotowana(30g),galaretka z<br>szynki drobiowej i cukini<br>80g,salátka z sałaty lodowej i<br>pomidora(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6,10  | Zupa koperkowa z<br>makronem b/jzabieleną<br>śmietaną<br>18%(300ml),ziemniaki<br>(250g),schab gotowany<br>(130g),sos<br>jarzynowy(100g)marchewka<br>gotowana(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                        | biskupki(3szt),<br>banan(150g)<br>Alergeny:3,7,1 | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),pasztet ze<br>śliwką(60g),wędlina sopocka<br>parzona(20g),ogórek kiszony(80g)<br>,Posilek nocny:<br>,jabłko,,gruszka,dynia(100g),wafelek<br>ryżowy 1szt<br>herbata( b/c),250ml<br><br>Alergeny:1,7,,6,9    | Energia:2187,23 kcal<br>białko: 95,31g<br>tłuszcze:77,98 g<br>węglowodany: 291,49 g<br>kw. tł. nasycone: 42,73g<br>cukry proste:27,14 g<br>błonnik:24,09g<br>sól: 8,4g    |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka<br>gotowana(30g),galaretka z<br>szynki drobiowej i cukini<br>80g,salátka z sałaty lodowej i<br>pomidora(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6,10  | Zupa koperkowa z<br>makronem b/j<br>b/śm(300ml),ziemniaki<br>(250g),schab gotowany<br>(130g),marchewka gotowana<br>(150g),sos jarzynowy(100g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                                             | ,banan(150g),wa<br>fel ryżowy 1szt               | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),,wędlina<br>sopocka parzona(50g),ogórek<br>kiszony(80g)<br>,Posilek nocny:<br>mus jabłko ,gruszka<br>dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt<br>herbata( b/c),250ml<br><br>Alergeny:1,7,,6                         | Energia:2048,48 kcal<br>białko: 90,59g<br>tłuszcze: 64,36 g<br>węglowodany: 291,88 g<br>kw. tł. nasycone: 35,74g<br>cukry proste: 28,97g<br>błonnik: 24,96g<br>sól: 7,71g |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej i cukini 80g,sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p> | <p>Zupa koperkowa z makronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                          | <p>jabłko(150g), jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p>            | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g)<br/>,Posiłek nocny:<br/>mus ,jabłko,gruszka ,dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata( b/c),250ml</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p> | <p>Energia:2063,86 kcal<br/>białko: 94,35g<br/>tłuszcze: 68,18 g<br/>węglowodany: 275,72 g<br/>kw. tł. nasycone: 38,51g<br/>cukry proste: 25,17g<br/>błonnik: 25,29g<br/>sól: 7,82g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zacierka na mleku miksowana(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g)<br/>,pomidor100g zblendowana(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                           | <p>Zupa koperkowa z makaronem b/j(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g) miks,marchewka miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7,</p> | <p>Kasza manna na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9</p>                                | <p>Energia: 1943,13 kcal<br/>białko: 91,44g<br/>tłuszcze: 67,41g<br/>węglowodany: 261,16 g<br/>kw. tł. nasycone:36,74g<br/>cukry proste:28,91g<br/>błonnik: 25,96g<br/>sól: 6,96g</p>   |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |

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

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                     | Kolacja + posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,schab benedykta (50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,4</p>   | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 2%(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g)<br/>Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,,3,6,10</p>  | <p>Energia: 2236,94 kcal<br/>białko:113,68g<br/>Tłuszcze: 80,89 g<br/>węglowodany: 273,25g<br/>kw. tł. nasycone:40,43 g<br/>cukry proste:27,27 g<br/>błonnik: 21,55g<br/>sól:6,3g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>  | <p>Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,4</p> | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 2%(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g)<br/>Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,,3,6,10</p> | <p>Energia: 2236,94 kcal<br/>białko:113,68g<br/>Tłuszcze: 80,89 g<br/>węglowodany: 273,25g<br/>kw. tł. nasycone:40,43 g<br/>cukry proste:27,27 g<br/>błonnik: 21,55g<br/>sól:6,3g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło 82% tł,(20g), ,schab Benedykta(50g),pomidor 100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10                                                                  | Krupnik (300ml),<br>ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,jabłko 150g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,4 | Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią(150 g)                                                 | Płatki owsiane na mleku 2%(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) ,wędlna szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g)<br>Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,,6,10                                                        | Energia: 2032,3kcal<br>białko:94,34g<br>Tłuszcze: 62,21 g<br>węglowodany: 283,73g<br>kw. tł. nasycone:35,15 g<br>cukry proste:33,45g<br>błonnik: 24,35g<br>sól:5,14g    |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo żytnio-pszenne(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Krupnik (300ml),<br>ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,4                | Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią(150 g)                                                 | Płatki owsiane na mleku 2%(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo żytnio-pszenne(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g)<br>Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,,3,6,10 | Energia: 2268,44kcal<br>białko:113,81g<br>Tłuszcze: 87,57 g<br>węglowodany: 265,09g<br>kw. tł. nasycone:41,04 g<br>cukry proste:27,17g<br>błonnik: 23,79g<br>sól:5,74g  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | makaron na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem<br>masło 82% tł,(20g), schab Benedykta<br>zmielona60g,pomidor 100g zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10                                              | krupnik zmiksowany(300ml),ziemniaki250g miksryba gotowana130g miks,sos koperkowy100g miks,marchewka gotowana150g,miks woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,4     | Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią rozrzedzony zmiksowany(150g),kefir 200g)<br>Alergeny:7 | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem<br>masło(82% tł) jajko gotowane60g,zmielone,wędlna szynkowa wieprzowa zmielona(50g),twaróg chudy40g zmiksowany,pomidor80g,zblendowany<br>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,3,6,10                    | Energia: 2038,12 kcal<br>białko:105,3,g<br>Tłuszcze: 70,18 g<br>węglowodany: 255,22g<br>kw. tł. nasycone:39,23 g<br>cukry proste:33,66g<br>błonnik: 18,26g<br>sól:4,75g |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |

**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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                            | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z<br>piersi indyka(50g),sałatka z<br>sałaty lodowej,ogórka<br>kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa fasolowa zabieleną<br>śmietaną<br>18%(300ml),makaron(200g)s<br>os z mięsa mielonego z<br>łopatki wieprzowej i<br>włoszczyzny z koncentratem<br>pomidorowym(250g),zsiadłe<br>mleko(200g)woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Jabłko pieczone<br>(150g),kefir<br>200g<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser<br>(1szt17g),ogonówka<br>parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny 150g<br>Alergeny:1,7,6,         | Energia: 2386,18 kcal<br>białko:99,72g<br>tłuszcze:97,26g<br>węglowodany: 301,85 g<br>kw. tł. nasycone:47,11g<br>cukry proste: 16,39 g<br>błonnik: 21,68g<br>sól: 4,66 g |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z<br>piersi indyka(50g),sałatka z<br>sałaty lodowej,ogórka<br>kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa marchwianka ze<br>śmietaną<br>18%(300ml),makaron<br>(200g)sos z mięsa mielonego<br>z łopatki i włoszczyzny z<br>koncentratem<br>pomidorowym(250g),zsiadłe<br>mleko(200g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7               | Jabłko pieczone<br>(150g),kefir<br>200g<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser<br>(1szt17g),ogonówka parzona<br>parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny 150g<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2199,93kcal<br>białko:86,7 g<br>tłuszcze:65,74g<br>węglowodany: 310,65 g<br>kw. tł. nasycone:39,43g<br>cukry proste:29,17 g<br>błonnik: 22,01g<br>sól:5,28 g     |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z<br>piersi indyka(50g),sałatka z<br>sałaty lodowej,ogórka<br>kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa marchwianka<br>b/śm(300ml),makaron<br>(200g)sos z mięsa mielonego<br>z łopatki i włoszczyzny z<br>koncentratem<br>pomidorowym(250g),zsiadłe<br>mleko(200ml),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                            | Jabłko pieczone<br>(150g),kefir<br>200g<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br>parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:jogurt naturalny 150g<br>Alergeny:1,7,6,                                                 | Energia:2151,58kcal<br>białko:85,63 g<br>tłuszcze:65,11g<br>węglowodany: 310,04 g<br>kw. tł. nasycone:36,03g<br>cukry proste: 28,49 g<br>błonnik: 22,01g<br>sól:4,95 g   |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | ryż na mleku(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka z<br>piersi indyka(50g),sałatka z<br>sałaty lodowej,ogórka<br>kiszzonego i pomidora100g<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa marchwianka b/śm<br>(300ml),makaron (200g)sos z<br>mięsa mielonego z łopatki i<br>włoszczyzny z koncentratem<br>pomidorowym(250g),kefir(2<br>ooml),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                                        | Jabłko pieczone<br>(150g),kefir<br>200g<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(90g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser<br>(1szt17g),ogonówka<br>parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g<br>Alergeny:1,7,6,                               | Energia:2160,21kcal<br>białko:84,77 g<br>tłuszcze:68,48g<br>węglowodany: 295,53 g<br>kw. tł. nasycone:39,62g<br>cukry proste:29,17 g<br>błonnik: 26,09g<br>sól:4,92 g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | ryż na mleku(250ml)<br>miksowana,kawa zbożowa z<br>mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie<br>(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł.(20g),szynka z<br>piersi<br>indyka(50g)zmiksowana,pomid<br>or(80g)zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10                     | Zupa marchwianka<br>b/śm(300ml)zmiksowana,ma<br>karon (200g)sos z mięsa<br>mielonego z łopatki i<br>włoszczyzny z koncentratem<br>pomidorowym(250g)<br>zmiksowane z<br>makaronem,kefir(2ooml),wo<br>da mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | kefir 200g<br>Alergeny:7                              | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml) miks kawa<br>zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),polędwica<br>sopocka parzona<br>mielona(50g),ogórek<br>zblendowany(80g)<br>Posiłek nocny:<br>jogurt naturalny150ml,herbata<br>b/c(250ml)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2056,66 kcal<br>białko:82,11g<br>tłuszcze:63,54g<br>węglowodany: 286,33g<br>kw. tł. nasycone:39,13 g<br>cukry proste:29,47g<br>błonnik:17,93g<br>sól:4,41 g  |

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                   | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlina kocięwska(50),połudwica sopocka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7,3,</p>           | <p>Biskopki3szt,<br/>banan (150g)<br/>Alergeny:7,1,3</p>       | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Energia: 2190,56 kcal<br/>białko:97,83g<br/>Tłuszcze: 87,99g<br/>węglowodany: 256,1g<br/>kw. tł. nasycone:42,56g<br/>cukry proste:20,1g<br/>błonnik: 21,34g<br/>sól:6,1g</p>     |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>          | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p> | <p>Biskopki3szt,<br/>banan (150g)<br/>Alergeny:7,1,3</p>       | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Energia:2058,59 kcal<br/>białko98,02 g<br/>tłuszcze:79,61g<br/>węglowodany: 242,01g<br/>kw. tł. nasycone: 41,97g<br/>cukry proste: 21,07 g<br/>błonnik: 20,81g<br/>sól:6,04g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),połudwica sopocka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i</p>                                                    | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p>  | <p>Jogurt naturalny(150g,<br/>banan (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br/>Posilek nocny:kefir(200g)</p>                                                                                  | <p>Energia:2119,74kcal<br/>białko:102,58g<br/>tłuszcze:83,41g<br/>węglowodany: 244,15g<br/>kw. tł. nasycone: 44,86g<br/>cukry proste:18,25 g<br/>błonnik: 20,65g<br/>sól:6,16g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | ,pomidora (80g),<br><br>Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                          | herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,910                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł,(20g),połudwica<br>sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,                                  | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,                                                                              | Jogurt naturalny(150g, jabłko (150g)<br>Alergeny:7,      | Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g<br>Posiłek nocny:kefir(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,910                                    | Energia:2087,37kcal<br>białko:100,66g<br>tłuszcze:86,15g<br>węglowodany: 229,03g<br>kw. tł. nasycone:45,05g<br>cukry proste:18,04 g<br>błonnik:24,73 g<br>sól:5,8g     |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zupa mleczna z makaronem zmiksowana(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł,(20g),sopocka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany<br>Alergeny:1,7,6,10 | Ryż na rosole zmiksowany(300ml),ziemniaki zmiksowane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmiksowany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,, | Jogurt naturalny(150g, brzoskwinia (150g)<br>Alergeny:7, | Płatki owsiane na mleku zmiksowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br>masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia:1976,96 kcal<br>białko 98,13 g<br>tłuszcze:81,23g<br>węglowodany: 219,58g<br>kw. tł. nasycone: 44,55g<br>cukry proste: 18,25 g<br>błonnik: 16,52g<br>sól:5,29g |

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

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

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

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                    | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony<br/>wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7</p> | <p>Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:7,1,6,9</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim(100g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posilek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9,4</p> | <p>Energia: 2323,49 kcal<br/>białko: 101,36g<br/>tłuszcze:85,24 g<br/>węglowodany: 305,93 g<br/>kw. tł.44,42 g<br/>cukry proste:52,24g<br/>błonnik: 45,11g<br/>sól:7,96g</p>            |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g) polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>          | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem b/śm(300ml)<br/>,ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),,marchewka mini gotowana(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                                                                        | <p>Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:7,1,6,9</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim(100g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posilek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9,4</p> | <p>Energia: 2228,77 kcal<br/>białko: 107,79g<br/>tłuszcze: 78,05g<br/>węglowodany: 284,38 g<br/>kw. tł. nasycone:45,06 g<br/>cukry proste:43,68g<br/>błonnik: 41,14g<br/>sól: 6,94g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>          | <p>Manna na rosole(300ml)<br/>,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                                                                                                                                 | <p>Bułka kajzerka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:7,1,6,9</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w sosie greckim(100g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posilek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p>                            | <p>Energia: 2211,27 kcal<br/>białko: 102,34g<br/>tłuszcze: 78,05g<br/>węglowodany: 263,38 g<br/>kw. tł. nasycone:43,06 g<br/>cukry proste:42,88g<br/>błonnik: 39,14g<br/>sól: 6,04g</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              | Alergeny:1,7,6,,9,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),połędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                                         | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem b/śm(300ml)<br/>ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem<br/>Alergeny:7,1,6,9</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim(100g) ogonówka parzona parzona(25g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posiłek nocny:arbuz(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9,4</p> | <p>Energia: 2306,04 kcal<br/>białko: 100,62 g<br/>tłuszcze: 87,32 g<br/>węglowodany: 291,87 g<br/>kw. tł. nasycone:44,64 g<br/>cukry proste:45,94g<br/>błonnik: 52,06g<br/>sól: 7,69g</p> |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Zupa mleczna z ryżem miksowana(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski zmiksowany(200g) połędwica drobiowa zmielona(25g)<br/>,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa kalafiorowa z makaronem-miks(300ml)<br/>,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany miksowany(100g),marchewk amini gotowana miksowana(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                         | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7,</p>                        | <p>Zacierka na mleku(250ml miks)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ryba gotowana miks(70g),ogonówka parzona(25g) zmielona,ogórek świeży(80g) zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir( 200g),herbata b/c 250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,,9</p>                 | <p>Energia: 2160,13 kcal<br/>białko: 103,44g<br/>tłuszcze: 77,41g<br/>węglowodany: 284,16 g<br/>kw. tł. nasycone:46,74g<br/>cukry proste:52,67g<br/>błonnik: 42,52g<br/>sól: 6,96g</p>    |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |

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