

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa kalafiorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g))fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g),wędlna,szynko wa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posilek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (50g),serek deliser 17g Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendow any ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Kapuśniak z kapusty kiszonej(300g),kasza gryczana(200g) ,schab po bałkańsku 300g,schab,papryka,pieczarki,cebula,koncentrat pomidorowy(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150g),drożdżówka z serem 120g Alergeny:7,1,3	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2420,95kcal białko: 117,27g tłuszcze: 95,7g węglowodany270,14 g kw. tł. nasycone:45,46 g cukry proste:20,43 g błonnik: 29,56g sól: 7,22g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	pomarańcza(150g),drożdżówka z serem 120g Alergeny:7,1,3	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2402,63 kcal białko: 112,19g tłuszcze:87,76g węglowodany: 288,88 g kw. tł. nasycone: 44,96g cukry proste:27,7g błonnik: 28,5g sól:6,9g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2346,17kcal białko: 109,54g tłuszcze:82,94g węglowodany:288,79g kw. tł. nasycone:41,06 g cukry proste:27,75g błonnik: 28,5g sól:6,41g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g),kasza gryczana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2307,83kcal białko: 112,84g tłuszcze:85,6g węglowodany:268,95 g kw. tł. nasycone:41,39 g cukry proste:27,82g błonnik: 32,38g sól:6,85g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ziemniaki gotowane (250g)schab gotowany130g)miks,sos pomidorowy 150g miks ,buraczki 150g miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

19.03.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g), galaretka drobiowa 80g,sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa brokułowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki(250g)pierś z kurczaka w sosie marchewkowo porowym (150g) , surówka z kapusty czerwonej 150gkompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(40g)pomidor(80g) Posilek nocny:kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2335,05 kcal białko:92,57g tłuszcze:93,56g węglowodany: 285,19 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste: 67,57 g błonnik: 21,67g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(40g)pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2294,61kcal białko:92,0 g tłuszcze:89,74g węglowodany: 284,4 g kw. tł. nasycone:47,02g cukry proste:69,08 g błonnik: 20,52g sól:6,46 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posilek nocny:mus jabłko ,banan,truskawka	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g

	Alergeny:1,7,6,9,10			(100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manna(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogór ek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem(200g,)j ogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,banan,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manna(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g zmielona,pomidor 100gzblendowany Alergeny:1,7,,9,6	Rosół z makaronem b/j zmiksowana(300ml),ziemnia ki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,buraczki150g - mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Kasza jęczmienna na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka zmiksowana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny: mus,jabłko,banan,truskawka(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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

dieta		20.03.2025			
	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska(20g),schab ze śliwką 30gsałata(10g),sałatka z papryki,ogórka i rzodkiewki100g Alergeny:1,7,6	Zupa pieczarkowa z makaronem zabelana śmietaną30%(300g) ,ziemniaki(250g)bitki wieprzowe(150g)surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) Alergeny:1,6,9,7,	Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką, sałatą pomidorem i ogórkiem Alergeny:7,1,6,9 ,10	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g Alergeny: 1,7.4,9	Energia: 2323,95kcal białko: 98,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany257,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska(30g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) ,sos pomidorowy!00g) marchewka mini gotowana(150g) kompot niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką, sałatą pomidorem i ogórkiem Alergeny:7,1,6,9 ,10	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g Alergeny: 1,7.4,9	Energia: 2205,91 kcal białko: 94,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g), sałatka z pomidora z	Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) ,sos pomidorowy!00g) marchewka mini gotowana(150g) kompot niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką, sałatą pomidorem i ogórkiem Alergeny:7,1,6,9 ,10	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g

	koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6			b/c(250ml),pomarańcza 200g Alergeny: 1,7.4,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(30g),serek fromage 40g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g ,schab gotowany(130g) ,sos pomidorowy!00g) marchewka mini gotowana(150g) kompot niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9,	Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką, sałatą pomidorem i ogórkiem Alergeny:7,1,6,9 ,10	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba po grecku 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),pomarańcza 200g Alergeny: 1,7.4,9	Energia: 2166,49kcal białko: 92,88g tłuszcze:85,89g węglowodany:258,4 g kw. tł. nasycone:48,79 g cukry proste:24,37g błonnik: 28,67g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),zielonogórska(50g)mik s pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(2 50g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g)zblendow ana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g 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 lubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jagłana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),pasta z jajka ze szczypiorkiem 70g,półdewica sopocka(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9,3,10	krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Salatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,schab Benedykta(40g),sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2206,07kcal białko:88,43g tłuszcze: 83,81g węglowodany: 285,5g kw. tł. Nasycone: 41,55g cukry proste:36,44 g błonnik: 33,54g sól:5,84g
Łatwostrawna	Kasza jagłana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),pasta z jajka ze szczypiorkiem 70g,półdewica sopocka(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Salatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g), masło 82% tł 20g,schab Benedykta(40g),krakowska drobiowa 20g,sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem 80g posilek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,21kcal białko:85,53g tłuszcze: 77,11g węglowodany: 271,75g kw. tł. Nasycone: 38,94g cukry proste:39,54 g błonnik: 27,96g sól:5,76g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),półdewica sopocka(50g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g),banan(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Salatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),masło 82% tł 20g,schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem 80g kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2081,86kcal białko:100,73g tłuszcze: 65,00g węglowodany: 286,54g kw. tł. Nasycone: 38,45g cukry proste:55,1g błonnik: 49,27g sól:6,01 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),,połudwica sopocka(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) serek topiony 2szt Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Salatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2044,51kcal białko:100,73g tłuszcze: 65,00g węglowodany: 277,09g kw. tł. Nasycone: 38,45g cukry proste:45,62g błonnik: 49,27g sól:6,01 g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),połudwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik- miks(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki- miks(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Zsiadłe mleko(300ml),zb lendowana brzoskwinia (100g) Alergeny:1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,schab Benedykta mielony(50g),pomidor- zblendowany(80g)posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2067,21kcal białko:84,63g tłuszcze: 68,12g węglowodany: 267,75g kw. tł. Nasycone: 36,45g cukry proste:3854 g błonnik: 26,94g sól:5,45g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski (200g)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j z sosem meksykańskim(łopatka mielona,fasolka szparagowa,kukurydza,marchewka,groszek zielony,koncentrat pomidorowy) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2389,63kcal białko: 104,72g tłuszcze: 98,17g węglowodany357,14 g kw. tł. nasycone: 52,89 g cukry proste:26,45 g błonnik: 65,34g sól: 6,41g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski (200g)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2211,36 kcal białko: 105,63g tłuszcze:90,44g węglowodany: 316,27 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste:43,61g błonnik: 58,18g sól:6,68g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka 60g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2101,11 kcal białko: 103,94g tłuszcze:76,22g węglowodany:315,72 g kw. tł. nasycone:45,12 g cukry proste:43,34g błonnik: 58,18g sól:5,58g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(20g serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2061,69 kcal białko: 102,01g tłuszcze: 81,96g węglowodany: 300,6 g kw. tł. nasycone:45,31 g cukry proste:43,34g błonnik: 62,26g sól:5,22g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(50g)zmiksowana,, pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z zacierką- miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),miks Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2048,7 kcal białko: 102,17g tłuszcze: 78,95g węglowodany: 302,47g kw. tł. nasycone:46,93g cukry proste:36,04 g błonnik: 55,8g sól: 4,93g

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 pochod

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(50g) sałata (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml)	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)	Energia: 2156,03 kcal białko: 119,46g tłuszcze: 68,21 węglowodany: 257,07 g kw. tł. nasycone: 36,12 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

	pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),buraczki150 g,sos koperkowy100g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowan a kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(15 0g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 4,6g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),wędlina kociewska 50g,ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2399,68kcal białko:94,0g tłuszcze:80,11g węglowodany:315,23 g kw. tł. nasycone:37,34g cukry proste: 27,74 g błonnik: 36,19g sól: 6,94 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2290,12kcal białko:82,44g tłuszcze:78,92g węglowodany: 308,27g kw. tł. nasycone:37,03 g cukry proste:28,3g błonnik: 26,88g sól:6,27 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),,kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2239,62kcal białko:82,22 g tłuszcze:70,71g węglowodany: 309,21 g kw. tł. nasycone:31,85g cukry proste: 37,86 g błonnik: 24,8g sól:6,34g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Energia:2344,39kcal białko:88,22g tłuszcze:77,57g

węglowodanów	pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogóre k świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	(150g)	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	węglowodany: 317,68 g kw. tł. nasycone:35,69g cukry proste: 28,3 g błonnik: 29,62g sól:6,74g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sól:5,01 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt wiśniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2420,04 kcal białko:86,08g Tłuszcze: 103,00 g węglowodany: 311,97g kw. tł. nasycone:54,69 g cukry proste:43,32 g błonnik: 32,89g sól:6,15g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt wiśniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2056,92 kcal białko74,84 g tłuszcze:71,55g węglowodany: 302,59 g kw. tł. nasycone: 42,46g cukry proste: 43,58 g błonnik: 49,3g sól:4,83g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2099,67 kcal białko 91,13g tłuszcze:70,5g węglowodany: 295,69 g kw. tł. nasycone: 41,27g cukry proste: 33,18 g błonnik:40,34g sól:4,9g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus jabłko,brzoskwinia,,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1szt),jabłko(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(100g), Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10,	Energia: 2262,24 kcal białko:98,8g tłuszcze:91,82g węglowodany: 276,83g kw. tł. nasycone: 51,62g cukry proste: 46,39 g błonnik: 59,51g sól:6,23g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,szynka gotowana(50g),miks,,pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole miks(300ml)ziemniaki(250) miks,klops gotowany(70g),mikssos koperkowy 100g miks,marchewka gotowana(150g),miks miks kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),miks,banan 150g zblendowany	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka śniadaniowa(50g),pomidor(60g)zblendowany Posiłek nocny:„kefir200g Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1803,25 kcal białko:70,78g tłuszcze:61,34g węglowodany: 264,79g kw. tł. nasycone:36,18g cukry proste:41,43g błonnik:23,23g sól:3,79 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)ser edamski (25g),sałata(10g),papryka(50g), pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu ,wędliny szynkowej,pomidora i ogórka kiszzonego z majonezem i koperkiem(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,3,10	Energia: 2412,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g) twarożek ze śmietaną 100g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c,herbata b/c, Alergeny: 1,7,6	Energia: 2122,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 88,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z ,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia:2042,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 83,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g ,wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 2012,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 87,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku- miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),twarożek- miks(60g),polędwica drobiowa(50g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem- miks(300g),ziemniaki(250g) -miks (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),mikssos koperkowy(100g)miks,march ewka mini gotowana(150g) miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), zblendowane	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 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