

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),połudwica drobiowa(25g),ogonówka parzona(25g),sałata(10g),papryka czerwona(40g),ogórek świeży 40g Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%,(300ml),ziemniaki(250g) fasolka po bretońsku(fasola jaś,kielbasa zwyczajna,boczek wędzony,koncentrat pomidorowy,musztarda(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Surówka z marchwi i jabłka ,wafel ryżowy 1szt(150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),serek deliser(1szt 17g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2406,58kcal białko:93,73g tłuszcze: 101,05g węglowodany: 292,11g kw. tł. Nasycone:49,03g cukry proste: 33,72 g błonnik: 40,04g sól:6,02 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g),,połudwica drobiowa(25g),ogonówka parzona(25g),sałata(10g),,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g))gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym)300g,sałata z jogurtem naturalnym(100g)sok b/c z jabłka ,marchwi i brzoskwini(300ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g),kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),serek deliser(1szt 17g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2130,95 kcal białko:87,25 g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 284,72 g kw. tł. Nasycone: 40,95g cukry proste 75,0g błonnik:26,99g sól: 6,81g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g),,połudwica drobiowa(25g),ogonówka parzona(25g),sałata(10g),,ogórek świeży 80g,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g))gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym)300g,sałata z jogurtem naturalnym(100g)sok b/c z jabłka ,marchwi i brzoskwini(300ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g),kefir200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)	Energia: 2132,18 kcal białko 86,57g tłuszcze: 68,48g węglowodany: 297,94 g kw. tł. Nasycone: 37,59g cukry proste 82,42g błonnik:29,18g sól: 6,6g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe (90g) masło 82% tł.(20g),,polędwica drobiowa(25g),ogonówka parzona(25g),sałata(10g),,ogórek świeży 80g,jabłko150g Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g))gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym)300g,sałata z jogurtem naturalnym(100g)sok b/c z jabłka ,marchwi i brzoskwini(300ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g),kefir200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),serek deliser(1szt 17g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,81 kcal białko: 85,71g tłuszcze: 75,81g węglowodany: 283,24g kw. tł. Nasycone:41,19g cukry proste 83,1g błonnik:33,26g sól: 6,56g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)polędwica drobiowa25g,ogonówka parzona25g)zmiksowane ogórek świeży zblendowany Alergeny:1,7,6,9,	Ryż na rosole(300ml)(miks),ziemniaki miks(200g),schab gotowany(130g) miks,marchewka gotowana(150g) mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,pomidor(80g)zblendowane Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1866,27kcal białko: 80,59g tłuszcze:67,44g węglowodany: 237,06g kw. tł. Nasycone: 37,8g cukry proste 53,54g błonnik:20,37g sól: 5,49g

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

19.09..2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), ,szynka gotowana(50g),pomidor 100g	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,jabłko 150g)woda mineralna(250ml)	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,wędlna szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy	Energia: 2032,3kcal białko:94,34g Tłuszcze: 62,21 g węglowodany: 283,73g kw. tł. nasycone:35,15 g cukry proste:33,45g błonnik: 24,35g sól:5,14g

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

20.092024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g)szynka śniadaniowa(20g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,	Barszcz ukraiński(300g),makaron b/jz twarogiem półtłustymi miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Bułka kajzerka1/2 z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku 2%(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)polędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g) Posilek nocny:,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 2351,03kcal białko: 113,7g tłuszcze: 70,33g węglowodany309,76 g kw. tł. nasycone: 27,63 g cukry proste:19,85g błonnik: 32,96g sól: 6,96g
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 fromage(40g)szynka śniadaniowa(20g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),makaron b/jz twarogiem półtłustym) i miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Bułka kajzerka1/2 z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)polędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g) Posilek nocny:,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 2270,84 kcal białko: 107,1g tłuszcze:73,9g węglowodany: 288,59 g kw. tł. nasycone: 30,43 g cukry proste:21,4g błonnik: 21,78g sól:6,99g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna (mleko2%)z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata10,sałat	Zupa marchwianka b/śm(300g),makaron b/jz twarogiem chudym i miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Bułka kajzerka1/2 z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku 2%(250g),kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)polędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g)	Energia: 2162,08 kcal białko: 106,87g tłuszcze:62,72g węglowodany:287,16 g kw. tł. nasycone:26,18 g cukry proste:21,43g błonnik: 21,78g sól:6,64g

	ka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,			Posiłek nocny:.,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo graham (90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g)szynka śniadaniowa(20g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka(300g),makaron b/jz twarogiem półtłustym i miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Kromka pieczywa razowego z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku 2%(250g),kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo razowe (90g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)polędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g) Posiłek nocny:.,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 2225,31 kcal białko: 104,99g tłuszcze: 75,52g węglowodany: 274,17 g kw. tł. nasycone:29,57 g cukry proste:21,17g błonnik: 27,44g sól:6,84g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka śniadaniowa(50g)zmiksowana,, pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka(300g), miks ziemniaki (250g) zmiksowane,mięso z kurczaka 180gzmiksowane ,marchewka gotowana (130gzmiksowana sok (b/c) ,jabłko,marchew,brzoskwinia (300ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),miks Alergeny:7	Zacierka na mleku 2%(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa (50g) zmiksowana,,,ryba gotowana 100g zmielona ,pomidor(80g) zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 1807,69 kcal białko: 112,3g tłuszcze: 55,19g węglowodany: 286,77g kw. tł. nasycone:34,28g cukry proste:56,84 g błonnik: 56,12g sól: 4,16g

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

21.09.2024					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna(mleko2%) z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g)wędlna zielonogórska(25g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna (mleko2%)z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,31kcal białko:95,48g tłuszcze: 74,10g węglowodany: 270,54g kw. tł. Nasycone: 43,47g cukry proste: 34,74 g błonnik: 49,75g sól:6,77 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna(mleko2%) z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g)wędlna zielonogórska(25g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna (mleko2%)z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko 150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna (mleko2%)z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna zielonogórska(50g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g),	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Zupa mleczna (mleko2%)z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 g

	Alergeny:1,7,6			wiejski(200g),jabłko150g herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna(mleko2%) z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g)wędlna zielonogórska(25g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g) , klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Alergeny:1,7,6,10 Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2110,99 kcal białko: 96,82g tłuszcze: 78,67g węglowodany: 228,67 g kw. tł. Nasycone: 46,15g cukry proste 35,03g błonnik:47,47g sól: 5,07g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna mleko2% z makaronem(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł,(20g),jajko gotowane mielone(60g)wędlna zielonogórska zmielona(25g))sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmielony(70g),),sos koperkowy zmiksowany(100g),buraczki zmielone (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna ,mleko2%z ryżem- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski- miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2029,27kcal białko:96,75g tłuszcze: 73,77g węglowodany: 265,99g kw. tł. Nasycone: 44,38g cukry proste: 31,43g błonnik: 46,15g sól:6,65 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

22.092024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek deliser 2szt 34g,polędwica sopocka parzona(30g),sałata 10g,ogórek św40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) kotlet schabowy(130g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Sernik na zimno z mandarynką(150 g)(serek homogenizowany naturalny+galaretka +mandarynki) Alergeny:7	herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),wędlna śląska pieczona90g,ketchup15gsałatka z pomidora z koperkiem80g Posilek nocny: kefir(200g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2381,83kcal białko:102,81g tłuszcze: 103,71g węglowodany: 258,63g kw. tł. Nasycone: 51,64g cukry proste:37,85g błonnik: 25,76g sól:6,07g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek deliser 2szt 34g,polędwica sopocka parzona(30g),sałata 10g,ogórek św40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z mandarynką(150 g)(serek homogenizowany naturalny+galaretka +mandarynki) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),wędlna podwawelska na gorąco(80g),ketchup15g,sałatka z pomidora z koperkiem80g Posilek nocny: kefir (200g)),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2403,46kcal białko:110,22g tłuszcze: 95,26g węglowodany: 277,15g kw. tł. Nasycone: 52,7g cukry proste:38,74g błonnik: 27,58g sól:6,67g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata 10g,ogórek św40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z mandarynką(150 g)(serek homogenizowany naturalny+galaretka +mandarynki) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Posilek nocny: kefir(200g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2184,84kcal białko:106,83g tłuszcze: 71,02g węglowodany: 273,56g kw. tł. Nasycone: 42,09g cukry proste:37,64g błonnik: 27,1g sól:5,66 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),serek deliser 2szt 34g,polędwica sopocka parzona(30g),sałata 10g,ogórek św40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z mandarynką(150 g)(serek homogenizowan y naturalny+galaret ka +mandarynki) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem80g),jabłko150g Posiłek nocny: kefir 200g,wafel ryżowy1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2219,36kcal białko:104,31g tłuszcze: 87,01g węglowodany: 259,56g kw. tł. Nasycone: 49,08g cukry proste:39,0g błonnik: 31,18g sól:5,95 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),serek fromage mielony40g,polędwica sopocka mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowany,zie mniaki (250g)zmiksowane schab gotowany zmiksowany z sosem(130g)sos jarzynowy zmiksowany(100g) marchewka mini gotowana150g zmiksowane,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),szynka gotowana(50g),pomidor- zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1939,43kcal białko:97,58g tłuszcze: 68,68g węglowodany: 239,11g kw. tł. Nasycone: 39,73g cukry proste:30,85 g błonnik: 23,04g sól:4,69g

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

23.09.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa fasolowa z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2372,61 kcal białko:101,31g Tłuszcze: 93,66g węglowodany: 271,91g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:32,82g błonnik: 31,08g sól:7,93g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2380,06kcal białko95,87 g tłuszcze:87,28g węglowodany: 296,47g kw. tł. nasycone: 46,62g cukry proste: 32,2 g błonnik: 23,97g sól:6,54g

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

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

24.09.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędłina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),mizéria ze śmietaną 18% i maślanką(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędłina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędłina	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g

	szynkowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Alergeny:1,6,9,		świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	sól: 6,0g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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

25.09.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata10g,ogórek świeży 40g,papryka 40g Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa szpinakowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g),marchewka gotowana z kukurydzą (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,3	biskupki(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem 90g),ogonówka parzona (30g) ,Posilek nocny: serek wiejski(200g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,3	Energia2284,43 kcal białko 100,76 g tłuszcze:83,76g węglowodany:296,7 g kw. tł. nasycone: 45,04g cukry proste:21,57g błonnik 48,68g sól:6,73 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/jzabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej80g),sos pieczeniowy(100g),marchewka gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,3	biskupki(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem 90g),ogonówka parzona (30g) ,Posilek nocny: serek wiejski(200g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,3	Energia2219,13 kcal białko8 98,72g tłuszcze:82,98g węglowodany:291,2 g kw. tł. nasycone: 44,63g cukry proste:20,25g błonnik 46,33g sól:6,32 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g	Zupa koperkowa z makronem b/j b/śm(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej80g),sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana (150g) woda mineralna(250ml)	,banan(150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kalafiora, i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem 90g),ogonówka parzona (50g) ,Posilek nocny:	Energia2179,18 kcal białko 99,37 g tłuszcze:76,88g węglowodany:288,09 g kw. tł. nasycone: 45,37g cukry proste:19,49g błonnik 46,39g sól:6,54 g

	Alergeny:1,7,,9,6,10	Alergeny:1,6,9,,3		serek wiejski(200g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j b/śm(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej80g),sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Alergeny:1,7,,6,3 Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250g) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem 90g),ogonówka parzona (30g) ,Posiłek nocny: serek wiejski(200g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,3	Energia:2122,13 kcal białko: 95,97g tłuszcze: 78,73 g węglowodany: 264,2 g kw. tł. nasycone: 45,38g cukry proste: 19,94g błonnik: 51,74g sól: 6,24g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20),szynka gotowana zmielona(60g) ,pomidor100g zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem b/j(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany 80gmiks,marchewka miksowana(150g),sos jarzynowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(15 0g) Alergeny:7,	Kasza manna na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),zmielona pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) ,serek wiejski zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2142,24 kcal białko: 101,65g tłuszcze: 78,5g węglowodany: 276,43g kw. tł. nasycone:46,9g cukry proste:39,61g błonnik: 44,61g sól: 6,59g

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

26.09.2024					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Kapuśniak z kapusty kiszzonej(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcze:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa marchwianka(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g), ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa marchwianka(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)masło(82% tł)(20g),schabBenedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcze: 69,98g węglowodany: 321,86g kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczyworazowe(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa marchwianka(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo(30g)masło(82%tł(20g),schabBenedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa zmiksowana,rozcieńczona kawą z mlekiem(20g), ogórek świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa marchwianka zmiksowana(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka) zmielone rozcieńczone zupą(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko przetarte(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł)(20g),schab Benedykta zmiksowanyrozcieńczony kawą z mlekiem(50g),pomidor zblendowany(40g),ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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

27.09.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,4,7	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ser edamski(30),pomidor(80g),szynkowa (20g) Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2496,00 kcal białko: 107,25 g tłuszcze: 108,31 g węglowodany: 270,78g kw. tł. nasycone: 51,82g cukry proste: 19,62 g błonnik: 23,92 g sól:4,1g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80,g),wędlina a szynkowa(20g) Posilek nocny:.,nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos ,koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) wędlina szynkowa(20g) Posilek nocny:.,nocny:kefir(200g),	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g

	Alergeny:1,7,6,		Alergeny:7,1,6, 9	herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:7,1,6, 9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g)zmiksowana,ogór ek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,szynkowa zmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g sól:4,23 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