

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

				Alergeny:1,7,,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus ,jabłko,gruszka ,dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,,6	Energia:2063,86 kcal białko: 94,35g tłuszcze: 68,18 g węglowodany: 275,72 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 25,17g błonnik: 25,29g sól: 7,82g
Płynna wzmocniona	Zacierka 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),schab gotowany(130g) miks,marchewka miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(15 0g) Alergeny:7,	ryż na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 1943,13 kcal białko: 91,44g tłuszcze: 67,41g węglowodany: 261,16 g kw. tł. nasycone:36,74g cukry proste:28,91g błonnik: 25,96g sól: 6,96g

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(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa brokułowa z makaronem zabelana śmietaną30%(300g),ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),kapusta czerwona zasmażana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Pomarańcza (150g),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),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2223,95kcal białko: 94,86g 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),ser gouda tłusty25g),ogonówka(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g), sos pomidorowy!00g) buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Pomarańcza (150g),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),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	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),ogonówka(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g), sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko (150g),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),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	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

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,ogonówka(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka 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:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	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),,szynka gotowana(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g)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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa zabieleną 30% (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy duszony z papryką czerwoną i cukinią(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2317,06 kcal białko:100,58g Tłuszcze: 78,18 g węglowodany: 310,87g kw. tł. nasycone:39,43 g cukry proste:33,39 g błonnik: 31,73g sól:7,21g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2386,74 kcal białko:107,04g Tłuszcze: 81,18 g węglowodany: 304,24g kw. tł. nasycone:38,23g cukry proste:26,16 g błonnik: 22,82g sól:7,31g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)	Energia: 2350,59kcal białko:103,6g Tłuszcze: 78,61 g węglowodany: 305,4g kw. tł. nasycone:33,74 g cukry proste:26,56 g błonnik: 22,82g sól:6,88g

				Alergeny:1,7,9,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2381,32kcal białko:105,11g Tłuszcze: 87,91 g węglowodany: 289,12g kw. tł. nasycone:38,42 g cukry proste:26,18g błonnik: 26,9g sól:7,21g
Płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)zmielonypolędwica drobiowa(20g) zmielona,,ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką zmielowana(300ml), ryż gotowany z włoszczyzną zmielony(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką cukinią zmielowany(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(150g),kefir 200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka w sosie pomidorowym z jajkiem zmielona(60g),wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2140,84 kcal białko:98,4,g Tłuszcze: 69,87 g węglowodany: 279,58g kw. tł. nasycone:33,42 g cukry proste:26,05g błonnik: 18,63g sól:5,71g

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 makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka (50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny- (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c),250ml	Energia: 2206,44kcal białko:98,97g tłuszcze:83,,62g węglowodany: 249,29g kw. tł. Nasycone: 49,75g cukry proste: 31,6 g błonnik: 39,61g sól:4,91 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)połędwica drobiowa 25g)wędlna szynkowa(25g),sałata(10g),po midor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),ziemniaki(250 g),kotlety drobiowe siekane z piersi kurczaka z cukinią i papryką(150g),bukiet warzyw z masłem i bułką tartą(brokuly,kalafior,marche wka)(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2189,09 kcal białko:120,2g tłuszcze:84,01g węglowodany: 248,16 g kw. tł. nasycone:43,99g cukry proste: 16,97 g błonnik: 46,77g sól: 6,77 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g) połędwica drobiowa25gwędlna szynkowa(25g),sałata(10g),po midor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki (150g),sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2143,33kcal białko:120,91 g tłuszcze:69,57g węglowodany: 264,69 g kw. tł. nasycone:42,77g cukry proste:28,45 g błonnik: 46,19g sól:7,02 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)połędwica drobiowa 25g)wędlna szynkowa(25g),sałata(10g),po midor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki (150g),(sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z ,białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2043,33kcal białko:101,91 g tłuszcze:61,57g węglowodany: 253,69 g kw. tł. nasycone:41,74g cukry proste:28,15 g błonnik: 41,19g sól:6,02 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)połędwica drobiowa 25gwędlna szynkowa(25g),sałata(10g),po midor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki (150g),(sos koperkowy(100g)woda mineralna(250ml) ,kefir(200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),jabłko (150g) Alergeny:3,7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2112,55kcal białko:121,11 g tłuszcze:72,9g węglowodany: 248,55 g kw. tł. nasycone:43,03g cukry proste:20,16g błonnik: 51,85g sól:6,63 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml) miksowane,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),połędwica drobiowa 25g)wędlna szynkowa(50g)zmiksowana,po midor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10,	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g)miks,buracz ki(150g) mikswoda mineralna(250ml) ,kefir(200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),zmiksow ana rozrzedzona Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 1993,74 kcal białko:125,16g tłuszcze:69,44g węglowodany: 225,53g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:16,28g błonnik:41,08g sól:6,39 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 + (posiłek 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),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek 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),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek 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 Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,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) ,wędlna szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,,6,10	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
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),wędlna 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),ziemnia ki250g 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,wędlna 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 pochod

12.04..2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron(200g)s os z mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko pieczone (150g),kefir 200g 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 (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2386,18 kcal białko:99,72g tłuszcze:97,26g węglowodany: 301,85 g kw. tł. nasycone:47,11g cukry proste: 16,39 g błonnik: 21,68g sól: 4,66 g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 00g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko pieczone (150g),kefir 200g 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 (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2199,93kcal białko:86,7 g tłuszcze:65,74g węglowodany: 310,65 g kw. tł. nasycone:39,43g cukry proste:29,17 g błonnik: 22,01g sól:5,28 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 00ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko pieczone (150g),kefir 200g 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),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g)	Energia:2151,58kcal białko:85,63 g tłuszcze:65,11g węglowodany: 310,04 g kw. tł. nasycone:36,03g cukry proste: 28,49 g błonnik: 22,01g sól:4,95 g

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

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wa 1sztfel ryżowy	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) 250ml 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),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a 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),wafel ryżowy 1szt	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),250ml 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),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	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),wafel ryżowy 1szt	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) 250ml	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 sól: 6,0g

				Alergeny:1,7,6	
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),sałatk a 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),wafel ryżowy 1szt	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 naturalny(150g),jabłko 150 herbata(b/c) 250ml 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 zblędowany 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)zblędowany 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

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 piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos chrzanowy(150g)marchewka gotowana z kukurydzą (150g)woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6,9	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 z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml)marchewka gotowana(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c,250ml 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 z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	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
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 z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,szynka drobiowa(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 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.

15.04.2025					
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 razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g),wędlna szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% (300ml), ziemniaki (250g),zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy 100g,kapusta czerwona gotowana na krótko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,3	Banan 150g,jogurt truskawkowy(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 ryżu i kurczaka z warzywami(kapusta pekińska,cebula,ogórek konserwowy,kukurydza) z sosem majonezowo-ketchupowym(150g),wędlna zielonogórska (25g) Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,3,,10	Energia 2294,70 kcal białko111,78 g tłuszcze:69,41g węglowodany 324,79 g kw. tł. nasycone: 34,24 g cukry proste: 50,23g błonnik 34,32g sól:5,5 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g),wędlna szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany (80g), sos pietruszkowy(100g)buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Banan 150g, jogurt truskawkowy(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),,wędlna zielonogórska(50g),,pomidor 80g Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy 1szt,jogurt naturalny(150g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6,,10	Energia:2110,87 kcal białko: 115,00 g tłuszcze: 65,5 g węglowodany: 285,71 g kw. tł. nasycone: 40,01g cukry proste: 44,74 g błonnik: 48,27g sól: 6,26g
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),galaretka	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany(80g),sos pietruszkowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)	Banan150g, kefir 200g ,Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlna zielonogórska(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny:	Energia:2110,87 kcal białko: 115,00 g tłuszcze: 65,5 g węglowodany: 285,71 g kw. tł. nasycone: 40,01g cukry proste: 44,74 g błonnik: 48,27g sól: 6,26g

	drobiowa(70g),wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Alergeny:1,6,9,7,3		musbrzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy 1szt,jogurt naturalny(150g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g),wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany(80g)sos pietruszkowy(100g)buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza (150g),kefir 200g ,Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt,jogurt naturalny(150g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2091,27 kcal białko: 114,14g tłuszcze: 67,39 g węglowodany: 246,24 g kw. tł. nasycone: 39,98g cukry proste: 30,77g błonnik: 50,39g sól: 6,21g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł,(20g) pierś z kurczaka gotowana100g ,zmielona wędlina szynkowa30g)zmielona,pomidor zblendowany(100g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem b/śm(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowane,schab gotowany130g gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Banan zblendowany 200g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g),zmielona,ogórek świeży zblendowany100g Posiłek nocny:mus 100g,sok z buraczka i jabłka300ml Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2052,98 kcal białko:108,37 g tłuszcze:68,14 g węglowodany 263,73 g kw. tł. nasycone: 41,43 g cukry proste: 24,11 g błonnik: 27,38g sól:5,53 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