

21.04.2024

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) sałata(10g),ogórek św(50),pomidor(50)szynka gotowana(50g) Alergeny:1,7,6,11	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),bukiet warzyw gotowany(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) , biszkopty 2 szt Alergeny:1,3,7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina pieczona ślaska(90g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(100g),ketchup(10g) Posilek nocny :jogurt owocowy(150g)(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2466,52 kcal białko:128,39g tłuszcze: 82,04g węglowodany: 291,66 g kw. tł. Nasycone: 32,96g cukry proste: 41,33 g błonnik: 27,74g sól:4,56 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g),ogórek św(50),pomidor(50)szynka gotowana(50g) Alergeny:1,7,6,11	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g),bukiet warzyw gotowany(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) , biszkopty 2 szt Alergeny:1,3,7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco parówkowa(80g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(100g),ketchup(10g) Posilek nocny :jogurt owocowy(150g)(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,	Energia: 2380,86 kcal białko: 103,76g tłuszcze: 82,22g węglowodany:236,1 g kw. tł. Nasycone: 43,2g cukry proste:38,9g błonnik: 18,52g sól: 3,92 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) sałata(10g),ogórek św(50),pomidor(50)szynka gotowana(50g) Alergeny:1,7,6,11	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g),bukiet warzyw gotowany(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) ,wafel ryżowy(2szt)	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco parówkowa(70g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(100g),ketchup(10g) Posilek nocny :jogurt naturalny(150g herbata(b/c)	Energia: 2173,35 kcal białko: 99,56g tłuszcze: 69,23g węglowodany: 276,24 g kw. tł. Nasycone: 35,72g cukry proste 31,03g błonnik:21,17g sól: 3,69g

				Alergeny:1,7,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g),ogórek św(50),pomidor(50)szynka gotowana(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g),bukiet warzyw gotowany(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) ,wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco parówkowa(70g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(100g),ketchup(10g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2173,35 kcal białko: 99,56g tłuszcze: 69,23g węglowodany: 276,24 g kw. tł. Nasycone: 35,72g cukry proste 31,03g błonnik:21,17g sól: 3,69g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g),ogórek św(50),pomidor(50)szynka gotowana(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g),bukiet warzyw gotowany(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Mus z maliny,jabłka ,jagody i banana (100g) ,wafel ryżowy(2szt)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina na gorąco parówkowa(70g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(100g),ketchup(10g)</p> <p>Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1774,35 kcal białko: 78,84g tłuszcze:57,65g węglowodany: 223,96g kw. tł. Nasycone: 29,49g cukry proste 31,03g błonnik:19,31g sól: 2,92g</p>

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

22.042024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g serek topiony(50g),dżem truskawkowy(25g),pomidor(80 g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej (300ml) makaron gotowany(200g)sos meksykański(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty i ogórka św(100g)</p> <p>Posilek nocny: kefir(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2429,3 kcal białko: 92,78g tłuszcze: 86,18g węglowodany: 321,15 g kw. tł. nasycone: 41,83 g cukry proste: 46,54 g błonnik: 29,71g sól: 5,9 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g szynka z piersi indyka(40g),dżem truskawkowy(25g), pomidor80g),sałata 10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(200g),sos z mięsa mielonego i warzyw(300g woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty i ogórka św(100g)</p> <p>Posilek nocny: kefir(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2335,33 kcal białko:90,55g tłuszcze: 66,98g węglowodany: 340,23 g kw. tł. nasycone: 32,96g cukry proste:39,32g błonnik: 21,34 g sól: 5,9g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g szynka z piersi indyka(40g),dżem</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(200g),sos z mięsa mielonego i warzyw(300g woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty i ogórka św(100g)</p>	<p>Energia: 2335,33 kcal białko:90,55g tłuszcze: 66,98g węglowodany: 340,23 g kw. tł. nasycone: 32,96g cukry proste:39,32g błonnik: 21,34 g sól: 5,9g</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>truskawkowy(25g), pomidor80g,sałata 10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>			<p>Posiłek nocny: kefir(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g szynka z piersi indyka(50g), pomidor(100g),sałata 10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(200g),sos z mięsa mielonego i warzyw(300g woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty i ogórka św(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia:2306,63 kcal białko:92,01g tłuszcze: 67,28 g węglowodany: 330,72 g kw. tł. nasycone: 33,03g cukry proste:30,48g błonnik: 21,58 g sól: 5,9g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g szynka z piersi indyka(50g),sałata (10g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(150g),sos z mięsa mielonego i warzyw(200g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty i ogórka św(100g)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1854,04kcal białko:69,77g tłuszcze: 55,62 g węglowodany: 267,21 g kw. tł. nasycone: 28,03g cukry proste:29,59g błonnik: 19,06g sól: 5,9g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30 g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa brokułowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2498,69 kcal białko: 116,98 g tłuszcze: 82,06 g węglowodany: 326,99 g kw. tł. nasycone:39,99 g cukry proste:49,83g błonnik: 28,06g sól: 49,83g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek (60g),ogonówka(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2211,51 kcal białko: 95,42g tłuszcze: 67,92 g węglowodany: 303,65 g kw. tł. nasycone:35,37 g cukry proste:47,17g błonnik: 21,04g sól: 4g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek (60g),ogonówka(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)	Energia: 2211,51 kcal białko: 95,42g tłuszcze: 67,92 g węglowodany: 303,65 g kw. tł. nasycone:35,37 g cukry proste:47,17g błonnik: 21,04g sól: 4g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu				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.(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa brokułowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posiłek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2254,67 kcal białko: 107,92g tłuszcze: 72,77g węglowodany: 288,49 g kw. tł. nasycone: 37,43 g cukry proste: 51,06g błonnik: 26,18g sól: 4,14g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką Alergeny:7 (200g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posiłek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 1859,83kcal białko: 82,75g tłuszcze: 59,35g węglowodany: 247,73 g kw. tł. nasycone: 30,45 g cukry proste: 47,37 g błonnik: 20,43 g sól:3,59g

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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

24.04.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałatka z rzodkiewki(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9,3	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g)wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),buraczki gotowane(150g) woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g),jogurt naturalny(150g) Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 2376,11 kcal białko: 112,46g tłuszcze: 89,12g węglowodany: 273,29 g kw. tł. nasycone: 40,96g cukry proste: 31,56g błonnik: 53,15g sól: 4,01 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) sałatka z pomidora(100g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9,3	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g),3	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g) Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 2332,05 kcal białko: 101,3g tłuszcze: 76,44g węglowodany: 302,5 g kw. tł. nasycone: 41,41 g cukry proste: 28,31 g błonnik: 52,77g sól: 4,61g
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(100g),sałata(10g)	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) kompot niskosłodzony (250ml) Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g) Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata	Energia: 2318,05 kcal białko: 100,05g tłuszcze: 5,47g węglowodany: 302,44 g kw. tł. nasycone: 41,11 g cukry proste: 28,31g błonnik: 52,77g sól: 4,98g

	Alergeny:1,7,6,9			b/c,herbata b/c	
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),sałatka z pomidora(100g) Alergeny:1,7,6,9,3	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g) Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 2332,05 kcal białko: 101,3g tłuszcze: 76,44g węglowodany: 302,5 g kw. tł. nasycone: 41,41 g cukry proste: 28,31 g błonnik: 52,77g sól: 4,61g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),sałatka z pomidora (100g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(200g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,3,	marchwi i jabłka(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g) Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 1868,65kcal białko: 78,15 g tłuszcze: 63,53g węglowodany: 240,36g kw. tł. nasycone: 34,83 g cukry proste: 28,31 g błonnik: 49,19g sól: 3,61g

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

25.04.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)serek topiony(2szt),sałata(10g),papryka(50g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:1,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu ,wędliny szynkowej,pomidora i ogórka kiszzonego z majonezem i koperkiem(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,3,10	Energia: 2410,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)serek topiony(2szt) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:1,3,10	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c,herbata b/c, Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80)	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

	Alergeny:1,7,6,9				
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(180g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1791,81 kcal białko: 80,77g tłuszcze: 83,92g węglowodany: 171,59g kw. tł. nasycone:40,99 g cukry proste: 19,03 g błonnik: 13,39g sól: 5,5g

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

26.04.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami,zabielana(300g) makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) , kompot niskosłodzony , wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(80g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt truskawkowy(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Energia: 2345,14 kcal białko:97,67g Tłuszcze: 84,44 g węglowodany: 299,77g kw. tł. nasycone:40,52 g cukry proste:38,24 g błonnik: 24,94g sól:4,86g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony , wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(80g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),(250ml)</p> <p>herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony , wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(80g),ogórek kiszony(60g)</p>	<p>Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g</p>

	<p>świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>			<p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata(b/c),(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,4</p>	
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p> <p>pieczywo razowe(30g)</p> <p>masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml)</p> <p>,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g)</p> <p>kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p> <p>pieczywo z razowe(30g)</p> <p>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(80g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Energia: 2324,87 kcal</p> <p>białko:94,0 g</p> <p>tłuszcze:81,89g</p> <p>węglowodany: 288,16 g</p> <p>kw. tł. nasycone: 38,5g</p> <p>cukry proste: 36,98 g</p> <p>błonnik: 24g</p> <p>sól:4,46g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p> <p>pieczywo razowe(30g)</p> <p>masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml)</p> <p>,makaron z twarogiem (180g),sos truskawkowy(100g)</p> <p>kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p> <p>pieczywo z razowe(30g)</p> <p>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(80g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Energia: 1869,77 kcal</p> <p>białko:76,41g</p> <p>tłuszcze:66,24g</p> <p>węglowodany: 228,39g</p> <p>kw. tł. nasycone: 35,06g</p> <p>cukry proste: 26,98g</p> <p>błonnik: 21,56g</p> <p>sól: 4,06g</p>

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

27.04.202

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),ser gouda tłusty(50g),ogórek świeży (80g) Alergeny:1,7,	Zupa grochowa(300ml), ziemniaki(250g) ,klops gotowany(70g),,sos pomidorowy(150g),buraczki gotowane,(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Kisiel z jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną18%(120g),pomidor (100g) Posilek nocny: banan(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,	Energia: 2342,94 kcal białko:97,06 g tłuszcze:76,18 g węglowodany: 289,31 g kw. tł. nasycone: 41,38g cukry proste: 29,06 g błonnik: 30,26 g sól: 4,94 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g),ogórek świeży (80g) Alergeny:1,7,6	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ,klops gotowany(70g),,sos pomidorowy(150g),buraczki gotowane ,(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Kisiel z jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną18%120g,pomidor (100g) Posilek nocny: banan(150g) herbata(b/c) (250)Alergeny:1,7,	Energia:2223,11 kcal białko:80,66 g tłuszcze:61,64g węglowodany: 312,79 g kw. tł. nasycone: 33,32g cukry proste: 30,02 g błonnik: 24,94g sól: 3,23 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),wędlna szynkowa(50g),ogórek świeży (80g) Alergeny:1,7,6	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ,klops gotowany(70g),,sos pomidorowy(150g),buraczki gotowane ,(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Kisiel z jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną18%120g,pomidor (100g) Posilek nocny: banan(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,	Energia:2223,11 kcal białko:80,66 g tłuszcze:61,64g węglowodany: 312,79 g kw. tł. nasycone: 33,32g cukry proste: 30,02 g błonnik: 24,94g sól: 3,23 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ,klops gotowany(70g),,sos pomidorowy(150g),buraczki	Kisiel z jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)	Energia:2152,61 kcal białko: 79,76g tłuszcze: 61,79g węglowodany: 295,23 g

	<p>pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>gotowane ,(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>		<p>masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną18%120g,pomidor (100g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,</p>	<p>kw. tł. nasycone: 33,20 g cukry proste: 28,97 g błonnik: 24,79g sól: 3,23g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250g)pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) ,klops gotowany(70g),,sos pomidorowy(150g),buraczki gotowane ,(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Kisiel z jabłkiem(150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek ze śmietaną18%100g,pomidor (100g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1710,94 kcal białko:57,50 g tłuszcze: 49,96 g węglowodany: 234,95 g kw. tł. nasycone: 34,71 g cukry proste:28,97 błonnik: 22,69 g sól:2,95 g</p>

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

28.04.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) kotlet drobiowy(120g) brukselka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,,7</p>	<p>Sernik na zimno(150g)(ser ek homogenizowany naturalny+galaretka)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g)ketchup(10g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Posilek nocny: pomarańcz(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,10</p>	<p>Energia: 2432,21 kcal białko:117,7g tłuszcze: 96,29 g węglowodany: 266,31 g kw. tł. nasycone: 42,82g cukry proste: 22,06g błonnik: 26,59g sól:4,01g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sernik na zimno(150g)(ser ek homogenizowany naturalny+galaretka)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g)ketchup(10g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Posilek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,10</p>	<p>Energia: 2312,32 kcal białko: 96,14g tłuszcze: 91,21 g węglowodany: 272,2 g kw. tł. nasycone:42,33 g cukry proste: 25,07 g błonnik: 21,21g sól: 4,52g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),schab</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g)</p>	<p>Sernik na zimno(150g)(ser ek homogenizowany naturalny+galaretka)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina</p>	<p>Energia: 2312,32 kcal białko: 96,14g tłuszcze: 91,21 g węglowodany: 272,2 g kw. tł. nasycone:42,33 g cukry proste: 25,07 g</p>

	Benedykta(50g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,	woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	etka Alergeny:7	podwawelska na gorąco(90g)ketchup(10g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,10	błonnik: 21,21g sól: 4,52g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno(150g)(ser ek homogenizowany naturalny+galar etka Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g)ketchup(10g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,10	Energia: 2312,32 kcal białko: 96,14g tłuszcze: 91,21 g węglowodany: 272,2 g kw. tł. nasycone:42,33 g cukry proste: 25,07 g błonnik: 21,21g sól: 4,52g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g) sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko(150g)	,herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g)ketchup(10g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,10	Energia: 1886,22 kcal białko: 71,77 g tłuszcze: 77,85 g węglowodany: 219,27 g kw. tł. nasycone: 34,28g cukry proste: 29,67g błonnik:22,27 g sól: 3,76 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	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),ser twardy(30g),polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami(300ml), ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos chrzanowy (150g),surówka z kapusty czerwonej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem - jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia2239,95 kcal białko:119,73 g tłuszcze:71,91 g węglowodany252,07 g kw. tł. nasycone: 26,42g cukry proste:25,53g błonnik 33,56g sól:4,08 g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g),ogonówka parzona(50g), pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem- jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia:2326,91 kcal białko: 79,69 g tłuszcze: 79,69 g węglowodany: 267,76 g kw. tł. nasycone: 41,64g cukry proste: 18,51 g błonnik: 24,23g sól: 4,19g</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</p> <p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek ,ogonówka parzona(50g), pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki i (250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidor i jajka z sosem-jogurtowym i koperkiem(150g) Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny mus marakuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia:2326,91 kcal białko: 79,69 g tłuszcze: 79,69 g węglowodany: 267,76 g kw. tł. nasycone: 41,64g cukry proste: 18,51 g błonnik: 24,23g sól: 4,19g</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek ,ogonówka parzona(50g), pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidor i jajka z sosem majonez owo - jogurtowym i koperkiem(150g) Alergeny:3,7,10</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia:2326,91 kcal białko: 79,69 g tłuszcze: 79,69 g węglowodany: 267,76 g kw. tł. nasycone: 41,64g cukry proste: 18,51 g błonnik: 24,23g sól: 4,19g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g)serek ,ogonówka parzona(50g), pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Pomarańcza (150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny mus malina,jabłko,jagoda,banan(100g) ,wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 1898,04 kcal białko:84,79g tłuszcze: 63,73 g węglowodany: 222,46 g kw. tł. nasycone: 33,58 g cukry proste:24,47 g błonnik: 22,43 g sól:2,68 g</p>

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

30.04.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) połędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszzonej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,4,7</p>	<p>kanapka z połędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:7,1,6</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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</p>
Łatwostrawna	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) połędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4</p>	<p>kanapka z połędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:7,1,6</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) połędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka z połędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:7,1,6</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),</p>	<p>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</p>

	Alergeny:1,7,6,			herbata(b/c)(250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6</p>	<p>Alergeny:1,7,6,10</p> <p>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)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,10</p>	<p>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</p>
Ubogo energetyczna	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,szynkowa(20g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 1782,65 kcal białko:71,21 g tłuszcze:72,62 g węglowodany206,26 g kw. tł. nasycone: 38,72 g cukry proste: 21,16 g błonnik: 18,75g sól:3,01 g</p>

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