

11.02.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	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
<b>Łatwostrawna</b>	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
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	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,	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<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>
<b>Ubogo energetyczna</b>	<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**

12.02.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<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(80g),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>
<b>Łatwostrawna</b>	<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>

<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b></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(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>Posiłek 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>
<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></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),polędwica 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><b>Ubogo energetyczna</b></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),polędwica 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
<b>Podstawowa</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>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</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>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</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,4</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)</p>	<p>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</p>

<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>				Alergeny: 1,7,6	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	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
<b>Ubogo energetyczna</b>	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**

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ser twardy (40g) dżem(25g) pomi  Alergeny:1,7	Barszcz z ziemniakami (300g) Ziemniaki (250g) Jajko (60g) Sos musztardowy (200g) Marchewka z groszkiem (150g) Kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)  Alergeny:1,6,9,7,3,10	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	Zacierki na mleku (250ml) Pieczywo pszenno-żytnie (70g) Pieczywo razowe (30g) Masło (20g) Serek wiejski (200g)  Posilek nocny: Mus z maliny, jabłka, jagody i banana (100g) wafel ryżowy  Alergeny:1,7,	Energia: 2481,77 kcal białko: 93,89g tłuszcze: 63,86g węglowodany: 355,00 g kw. tł. nasycone: 31,83g cukry proste: 39,82g błonnik: 61,5g sól: 4,81 g
<b>Łatwostrawna</b>	Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) galaretką z ryby (150g) jogurt naturalny(150g)  Alergeny:1,7,4	krupnik (300g) ryż zapiekany z musem jabłkowym (250g) Kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)  Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka(150g),3	Zacierki na mleku (250ml) Pieczywo pszenno-żytnie (70g) Pieczywo razowe (30g) Masło (20g) Serek wiejski (200g)  Posilek nocny: Mus z maliny, jabłka, jagody i banana (100g) wafel ryżowy  Alergeny:1,7,	Energia: 2420,53 kcal białko: 97,1g tłuszcze: 71,21g węglowodany: 325,45 g kw. tł. nasycone: 47,5 g cukry proste: 29,25 g błonnik: 47,5g sól: 3,46g
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) galaretką z ryby (150g) jogurt naturalny(150g)  Alergeny:1,7,4	krupnik (300g) ryż zapiekany z musem jabłkowym (250g) Kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)  Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	Zacierki na mleku (250ml) Pieczywo pszenno-żytnie (70g) Pieczywo razowe (30g) Masło (20g) Serek wiejski (200g)  Posilek nocny: Mus z maliny, jabłka, jagody i banana (100g) wafel ryżowy  Alergeny:1,7,	Energia: 2420,53 kcal białko: 97,1g tłuszcze: 71,21g węglowodany: 325,45 g kw. tł. nasycone: 47,5 g cukry proste: 29,25 g błonnik: 47,5g sól: 3,46g
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	krupnik (300g) ryż zapiekany z musem jabłkowym (250g) Kompot niskosłodzony	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	Zacierki na mleku (250ml) Pieczywo pszenno-żytnie (70g) Pieczywo razowe (30g) Masło (20g)	Energia: 2420,53 kcal białko: 97,1g tłuszcze: 71,21g węglowodany: 325,45 g



	<p>pieczywo pszenno-żytnie(70g)  pieczywo razowe(30g)  masło 82% tł,(20g)  galaretką z ryby (150g)  jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,4</p>	<p>wielowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>		<p>Serek wiejski (200g)</p> <p>Posiłek nocny:  Mus z maliny, jabłka, jagody i  banana (100g)  wafel ryżowy</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>kw. tł. nasycone: 47,5 g  cukry proste: 29,25 g  błonnik: 47,5g  sól: 3,46g</p>
<p><b>Ubogo energetyczna</b></p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)  pieczywo pszenno-żytnie(70g)  pieczywo razowe(30g)  masło 82% tł,(20g)  galaretką z ryby (150g)</p> <p>Alergeny:1,7,4</p>	<p>krupnik (300g)  ryż zapiekany z musem jabłkowym (250g)  Kompot niskosłodzony wielowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>marchwi i jabłka(150g)</p>	<p>Pieczywo pszenno-żytnie (70g)  Pieczywo razowe (30g)  Masło (20g)  Twaróg półtłusty (100g)  Pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:  Mus z maliny, jabłka, jagody i banana (100g)  wafel ryżowy</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1885,7kcal  białko: 72,61 g  tłuszcze: 54,25g  węglowodany: 251,17g  kw. tł. nasycone: 29,28 g  cukry proste: 30,97 g  błonnik: 97,17g  sól: 3,00g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	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)piers z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka 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
<b>Łatwostrawna</b>	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)piers z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka 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
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	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)piers z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka 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

<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>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</p>
<p><b>Ubogo energetyczna</b></p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(180g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>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</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**

16.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze

<p><b>Podstawowa</b></p>	<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) ,naleśniki z twarogiem (300g-2 szt),jabłko (150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)</p>	<p><b>+ (posilek nocny)</b> 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: 2356,00 kcal białko:101,74g Tłuszcz: 82,61 g węglowodany: 295,5g kw. tł. nasycone:41,28 g cukry proste:46,29 g błonnik: 24,94g sól:5,46g</p>
<p><b>Łatwostrawna</b></p>	<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 tłuszcz:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g</p>
<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b></p>	<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)</p> <p>herbata( b/c),(250ml)</p>	<p>Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcz:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g</p>

				Alergeny:1,7,9,4	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	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)  Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)	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) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)  herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,,9,4	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
<b>Ubogo energetyczna</b>	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)  Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (180g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)	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) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)  herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 1869,77 kcal białko:76,41 g tłuszcze:66,24g węglowodany: 228,39g kw. tł. nasycone: 35,06g cukry proste: 26,98g błonnik: 21,56g sól: 4,06g

**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**

17.02.202					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

<b>Podstawowa</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa grochowa(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>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) Posiłek nocny: banan(150g) herbata( b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,</p>	<p>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</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) 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>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>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) Posiłek nocny: banan(150g) herbata( b/c) (250)Alergeny:1,7,</p>	<p>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</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) 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>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>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) Posiłek nocny: banan(150g) herbata( b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,</p>	<p>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</p>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży (80g)</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>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) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata( b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia:2152,61 kcal białko: 79,76g tłuszcze: 61,79g węglowodany: 295,23 g kw. tł. nasycone: 33,20 g cukry proste: 28,97 g błonnik: 24,79g sól: 3,23g</p>

	Alergeny:1,7,6				
<b>Ubogo energetyczna</b>	kawa zbożowa z mlekiem(250g)pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina 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)	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,	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

**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**

18.02.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

<p><b>Podstawowa</b></p>	<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 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>Posiłek 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>
<p><b>Łatwostrawna</b></p>	<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 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>Posiłek 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>
<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b></p>	<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 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>Posiłek nocny: pomarańcza(150g)</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>



				herbata( b/c) Alergeny:1,7,10	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	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+galaretka 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
<b>Ubogo energetyczna</b>	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
<b>Podstawowa</b>	<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>
<b>Łatwostrawna</b>	<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><b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b></p> <p><b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b></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>Sałatka z kalafiora,pomidora 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><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></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>Sałatka z kalafiora,pomidora 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 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><b>Ubogo energetyczna</b></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</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>

				herbata( b/c)	
				Alergeny:1,7,9	

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

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

				Alergeny:1,7,6	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<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>kefir(200g),, Alergeny:;,7,</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:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,</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>
<b>Ubogo energetyczna</b>	<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>Kefir(200) Alergeny:7</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:kanapka z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</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**