

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewką i śmietaną(18%),(120g),dżem niskosłodzony(25g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona (130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy(1szt),</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki wieprzowej z warzywami((100g),pomidor(80g)</p> <p>sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowo koperkowym (150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 2240,48kcal białko:108,66g tłuszcze: 75,94g węglowodany: 294,56g kw. tł. Nasycone: 39,67g cukry proste: 35,08 g błonnik: 29,19g sól:3,87g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną(18%),(120g),dżem niskosłodzony(25g),mus malina,jabłko,banan(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona (130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy(1szt),</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki wieprzowej z warzywami((100g),pomidor(80g)</p> <p>sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowo koperkowym (150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 2283,59kcal białko:108,48g tłuszcze: 75,9g węglowodany: 304,03g kw. tł. Nasycone: 39,66g cukry proste:44,82 g błonnik: 30,96g sól:3,86 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ,(120g),dżem niskosłodzony(25g),mus malina,jabłko,banan(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy(1szt),</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki wieprzowej z warzywami((100g),pomidor(80g)</p> <p>sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowo koperkowym (150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 2087,60kcal białko:105,22g tłuszcze: 66,6g węglowodany: 279,84g kw. tł. Nasycone: 37,46g cukry proste:44,82g błonnik: 29,26g sól3,52 g</p>

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewką i śmietaną(18%),(120g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy(1szt),</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki wieprzowej z warzywami((100g),pomidor(80g)</p> <p>sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowo koperkowym (150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 2123,6 kcal białko: 106,34g tłuszcze: 68,72g węglowodany: 282,74 g kw. tł. Nasycone: 38,8g cukry proste 47,17g błonnik:30,58g sól: 3,55g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ,(120g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy(1szt),</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z łopatki wieprzowej z warzywami((100g),pomidor(80g)</p> <p>sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowo koperkowym (150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Energia: 1788,97kcal białko: 93,17g tłuszcze:60,82g węglowodany: 231,92g kw. tł. Nasycone: 33,83g cukry proste36,92g błonnik:27,00g sól: 2,83g</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 + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),jogurt naturalny(150)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(130g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Zsiadłe mleko(370g),wafelek ryżowy(1szt)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab benedykta(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2110,56kcal białko:93,8g tłuszcze: 68,99g węglowodany: 285,54g kw. tł. nasycone: 41,51 g cukry proste: 10,43g błonnik: 24,28g sól: 6,59 g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(130g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Zsiadłe mleko(370g),wafelek ryżowy(1szt)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab benedykta(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2110,56kcal białko:93,8g tłuszcze: 68,99g węglowodany: 285,54g kw. tł. nasycone: 41,51 g cukry proste: 10,43g błonnik: 24,28g sól: 6,59 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi</p>	<p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(130g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p>	<p>Zsiadłe mleko(370g),wafelek ryżowy(1szt)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab</p>	<p>Energia: 2049,0 kcal białko:89,72g tłuszcze: 63,48g węglowodany: 286,62 g kw. tł. nasycone:37,48g cukry proste:10,79g błonnik: 24,78 g</p>

	<p>indyka(50g),pomidor(80g), jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Alergeny:1,6,9,</p>		<p>benedykta(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>sól: 5,91g</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 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(130g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Zsiadłe mleko(370g),wa felek ryżowy(1szt) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab benedykta(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2049,0 kcal białko:89,72g tłuszcze: 63,48g węglowodany: 286,62 g kw. tł. nasycone:37,48g cukry proste:10,79g błonnik: 24,78 g sól: 5,91g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(130g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Zsiadłe mleko(370g),wa felek ryżowy(1szt) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab benedykta(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1826,07kcal białko:77,72g tłuszcze: 55,43g węglowodany: 261,62 g kw. tł. nasycone: 32,44 g cukry proste:10,79g błonnik: 22,90g sól: 5,47g</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	Podwieczerek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g),polędwica sopocka parzona(20g),sałata (10g), ,pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g)karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina krakowska drobiowa(25g),szynka gotowana(25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Energia: 2151,07 kcal białko: 81,29 g tłuszcze: 91,81g węglowodany: 273,57g kw. tł. nasycone:42,9 g cukry proste:47,04g błonnik: 24,08g sól: 7,02g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g),polędwica sopocka parzona(20g),sałata (10g), ,pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka gotowana(25g),krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Energia: 2013,48 kcal białko: 88,64g tłuszcze:70,89 g węglowodany: 278,11g kw. tł. nasycone:37,2 g cukry proste:51,02g błonnik: 24,43g sól: 7,48g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g)</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka</p>	<p>Energia: 2017,99 kcal białko: 89,5g tłuszcze:63,2 g węglowodany: 306,54g kw. tł. nasycone:34,21 g cukry proste:58,8g błonnik: 26,03g</p>

	(10g), ,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		gotowana(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml) Alergeny:1,7,6,9,10	sól: 7,00g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g),polędwica sopocka parzona(20g),sałata (10g), ,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2025,4 kcal białko: 88,86g tłuszcze: 72,35 g węglowodany: 278,38g kw. tł. nasycone:37,9g cukry proste:50,19g błonnik: 24,43g sól: 7,46 g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,polędwica sopocka parzona(50g),sałata (10g), ,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1801,12kcal białko: 82,08g tłuszcze: 59,96g węglowodany: 256,97 g kw. tł. nasycone: 32,25 g cukry proste:51,14 g błonnik: 23,95g sól:6,66g

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

25.03..2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),pomidor(40g),ogórek świeży(40)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa fasolowa(300g),makaron zapiekany z kapustą kiszoną i kiełbasą zwyczajną(300g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,10,6,9</p>	<p>Jogurt brzoskwiniowy (150g) ,wafel ryżowy(1szt) Alergeny:,,7</p>	<p>Herbata b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),sałatka z tuńczyka z ryżem,jajkiem,ogórkiem kiszonym, groszkiem konserwowym,porem i majonezem(80g),polędwica drobiowa(25g)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4,10</p>	<p>Energia: 2383,91kcal białko: 85,51g tłuszcze:95,42g węglowodany: 303,61g kw. tł. nasycone: 42,85g cukry proste: 31,77g błonnik:35,43g sól:6,83g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),pomidor(40g),ogórek świeży(40)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),knedle z truskawkami,polane roztopionym masełkiem(300g),jabłko pieczone(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,6,9</p>	<p>Jogurt brzoskwiniowy (150g) ,wafel ryżowy(1szt) Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),sałatka z tuńczyka z ryżem,jajkiem,ogórkiem kiszonym, i majonezem(80g),polędwica drobiowa(25g)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4,10</p>	<p>Energia: 2221,49 kcal białko: 70,82g tłuszcze: 72,57g węglowodany:329,66 g kw. tł. nasycone: 44,4,6g cukry proste: 45,16g błonnik: 31,26g sól: 5,12 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),knedle z truskawkami(300g),jabłko pieczone(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy(1szt) Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),,polędwica</p>	<p>Energia: 2084,86 kcal białko: 66,28g tłuszcze: 69,91g węglowodany: 299,49g kw. tł. nasycone:44,52g cukry proste: 29,86g</p>

	<p>słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),p omidor(40g),ogórek świeży(40)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>(250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,6,9</p>		<p>drobiowa(50g),pomidor(100)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4,10</p>	<p>błonnik: 28,03g sól: 4,16g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),p omidor(40g),ogórek świeży(40)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),knedle z truskawkami(300g),jabłko pieczone(150g) komp,ot niskosłodzony wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,6,9</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy(1szt) Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),sałatka z tuńczyka z ryżem,jajkiem,ogórkiem kiszonym, i majonezem(80g),polędwica drobiowa(25g)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4,10</p>	<p>Energia: 2197,17 kcal białko: 72,3g tłuszcze: 73,24g węglowodany: 313,86g kw. tł. nasycone: 45,06g cukry proste: 27,16g błonnik: 28,11g sól: 5,12g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),p omidor(40g),ogórek świeży(40)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),knedle z truskawkami(300g),jabłko pieczone(150g) komp,ot niskosłodzony wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,3,6,9</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy(1szt) Alergeny:,,7</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),,polędwica drobiowa(50g),pomidor(100)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4,10</p>	<p>Energia: 1919,18kcal białko:53,71g tłuszcze:62,82g węglowodany:262,64g kw. tł. nasycone: 40,62g cukry proste: 26,86 g błonnik: 25,41g sól: 3,43g</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 pochod

26.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),polędwica sopocka parzona(30g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7,3</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9, 10,6</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,9</p>	<p>Energia: 2155,44kcal białko: 103,92g tłuszcze: 78,94g węglowodany265,27 g kw. tł. nasycone:46,72g cukry proste:20,38g błonnik: 18,53g sól: 6,57g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(80g),polędwica sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9, 10,6</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,9</p>	<p>Energia: 2153,58kcal białko:103,8g tłuszcze:78,92g węglowodany:264,96 g kw. tł. nasycone46,72 g cukry proste:20,19g błonnik: 18,26g sól:6,57g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82%</p>	<p>Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9, 10,6</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p>	<p>Energia: 2140,19kcal białko:103,62g tłuszcze:77,63g węglowodany:264,72 g kw. tł. nasycone45,86 g cukry proste:20,19g błonnik: 18,26g sól:6,56g</p>

	<p>tł,(20g),twarożek(80g),połudwi ca sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>		<p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,9</p>	
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(80g),połudwi ca sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Pieczywo razowe (30g) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,9, 10,6</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,9</p>	<p>Energia: 2171,62 kcal białko: 104,0g tłuszcze: 80,41g węglowodany: 265,8g kw. tł. nasycone:46,08 g cukry proste:21,25g błonnik: 18,77g sól:6,86g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(60g),połudwi ca sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,9, 10,6</p>	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,9</p>	<p>Energia: 1796,32 kcal białko: 83,0g tłuszcze:69,7g węglowodany: 217,46g kw. tł. nasycone:38,86 g cukry proste:21,75g błonnik: 17,81g sól:5,29g</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 + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Barszcz ukraiński(300g),ryż z warzywami(180g),schab po bałkańsku(schab,papryka,pieczarki,cebula)(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1</p>	<p>Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(50g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Energia: 2469,33 kcal białko:108,83g Tłuszcze: 91,35g węglowodany: 296,97g kw. tł. nasycone:45,37g cukry proste:18,61g błonnik: 35,2g sól:7,43g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>marchwianka(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(60g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Energia:2277,09 kcal białko:99,27 g tłuszcze:82,06g węglowodany: 279,59g kw. tł. nasycone: 44,82g cukry proste: 17,38 g błonnik: 21,82g sól:7,58g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p>	<p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) połędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)</p>	<p>Energia:2131,0kcal białko:94,23g tłuszcze:68,6g węglowodany: 278,05g kw. tł. nasycone: 36,88g cukry proste: 17,07 g błonnik: 21,8g sól:7,01g</p>

	Alergeny:1,7,6,			Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(50g),połędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>	<p>Energia:2184,31kcal białko:97,58g tłuszcze:73,27g węglowodany: 277,29g kw. tł. nasycone: 38,2g cukry proste:16,9 g błonnik: 21,82g sól:6,8g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) połędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>Energia: 1862,98 kcal białko:81,34g tłuszcze61,87g węglowodany: 240,13g kw. tł. nasycone: 33,02g cukry proste: 17,07g błonnik: 19,02g sól: 5,96g</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	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ser gouda(40g),polędwica sopocka(20g),sałatka z sałaty lodowej,papryki i ogórka(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa szpinakowa z makaronem z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:;,7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2451,55 kcal białko:104,2g tłuszcze:86,76g węglowodany: 316,95 g kw. tł. nasycone: 43,7g cukry proste: 69,23 g błonnik: 26,46g sól: 8,08 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ser gouda(20g),polędwica sopocka(40g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka(80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny:;,7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia:2420,96kcal białko102,58 g tłuszcze:83,85g węglowodany: 317,28 g kw. tł. nasycone:40,97g cukry proste:69,14 g błonnik: 27,04g sól:8,02 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),polędwica sopocka(50g),sałatka (10g),pomidor(40g),ogórek(40g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko (150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem	Energia:2123,26kcal białko96,88 g tłuszcze:75,15g węglowodany: 271,77 g kw. tł. nasycone:37,99g cukry proste: 55,82 g błonnik: 26,76g sól:6,6 g

				(300 ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),polędwica sopocka(50g),sałata(10g),pomidor(40g),ogórek(40g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko (150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia:2123,26kcal białko96,88 g tłuszcze:75,15g węglowodany: 271,77 g kw. tł. nasycone:37,99g cukry proste: 55,82 g błonnik: 26,76g sól:6,6 g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),polędwica sopocka(50g),sałata(10g),pomidor(40g),ogórek(40g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1788,91 kcal białko:84,7g tłuszcze:67,73 g węglowodany: 217,81g kw. tł. nasycone:33,07 g cukry proste:24,92g błonnik:25,52 g sól:6,06 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	Podwieczerek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)ryba po japońsku(ryba miruna smażona w cieście naleśnikowym,w zalewie octowej z koncentratem pomidorowym, cebulą, papryką konserwową i ogórkiem konserwowym),(180g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,12,3,4</p>	<p>Zupa ogórkowa(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Energia: 2449,56 kcal białko:92,78g tłuszcze: 83,22 g węglowodany:353,86 g kw. tł. nasycone:42,08g cukry proste:55,25g błonnik: 52,37g sól:8,01g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)ryba w galarecie(150g),serek homogenizowany naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>krupnik(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Energia: 2463,4 kcal białko:110,06g tłuszcze: 84,60g węglowodany: 337,84g kw. tł. nasycone:50,37g cukry proste: 54,01g błonnik: 50,31g sól: 7,7g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82%</p>	<p>krupnik(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml)</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze</p>	<p>Energia:2111,68 kcal białko:86,34g tłuszcze:66,76g węglowodany: 313,66g kw. tł. nasycone:38,71 g</p>

	<p>tłuszczu(20g)ryba w galarecie(150g),</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Alergeny:1,6,9,7</p>		<p>słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>cukry proste: 51,89g błonnik: 49,83g sól:6,35g</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)ryba w galarecie(150g),serek homogenizowany naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>krupnik(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Energia: 2463,4 kcal białko:110,06g tłuszcze: 84,60g węglowodany: 337,84g kw. tł. nasycone:50,37 g cukry proste: 54,01g błonnik: 50,31g sól: 7,7g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)ryba w galarecie(150g),serek homogenizowany naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>krupnik(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Energia: 1798,52 kcal białko: 74,33 g tłuszcze: 58,57g węglowodany:261,26 g kw. tł. nasycone: 34,84g cukry proste:49,06g błonnik:44,17g sól: 5,36 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

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 razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką,(300ml), makaron(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>biszkopty(3szt), jogurt wiśniowy (150g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek topiony(50g)dżem wiśniowy niskosłodzony(25g),pomidor(50g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Energia2470,11 kcal białko90,69 g tłuszcze:91,16g węglowodany:320,93 g kw. tł. nasycone:49,39g cukry proste:53,01g błonnik 24,55g sól:7,06 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką,(300ml), makaron(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>biszkopty(3szt), jogurt naturalny(150g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek topiony(50g)dżem wiśniowy niskosłodzony(25g),pomidor(50g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Energia2470,11 kcal białko90,69 g tłuszcze:91,16g węglowodany:320,93 g kw. tł. nasycone:49,39g cukry proste:53,01g błonnik 24,55g sól:7,06 g</p>
Łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką,(300ml), makaron(200g),gulasz</p>	<p>Jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p>	<p>Energia:2313,17 kcal białko: 90,80g tłuszcze:80,49g</p>

	<p>pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałat ka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,</p>	<p>mięсно- jarzynowy(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>		<p>pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica drobiowa(50g)dżem(25g),pomidor (50g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>węglowodany: 299,14 g kw. tł. nasycone: 42,06g cukry proste:31,42 g błonnik:21,13g sól: 5,96g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałat ka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką,(300ml), makaron(200g),gulasz mięсно- jarzynowy(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>, jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica drobiowa(50g),pomidor (100g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia:2284,03 kcal białko: 91,19g tłuszcze: 72,25 g węglowodany: 312,06,55 g kw. tł. nasycone:42,08g cukry proste: 23,14g błonnik: 21,7g sól: 5,97g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką,(300ml), makaron(150g),gulasz mięсно- jarzynowy(250g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>, jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica drobiowa(50g),pomidor (100g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia:1706,93 kcal białko: 68,91g tłuszcze: 55,93 g węglowodany: 229,51 g kw. tł. nasycone: 31,22g cukry proste: 21,73g błonnik: 19,11g sól: 4,67g</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.

31.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g)szynka gotowana(50g),wędlina bydgoska(40g),sałata(10g),rzod kiewka(50g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Rosół z makaronem (300ml,),ziemniaki(250g) , udko pieczone(180g),surówka z kapusty pekińskiej(150g) kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Ciasto-babka na oleju(100g) Alergeny:1,3,7</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g)galaretka drobiowa(80g)wędlina sopocka(40g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,6</p>	<p>Energia: 2397,02kcal białko: 111,54g tłuszcze: 109,73g węglowodany:246,72g kw. tł. nasycone: 44,27 g cukry proste:17,22g błonnik 23,06g sól:5,91g</p>
Łatwostrawna	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g)szynka gotowana(50g),schab ze śliwką(30g),sałata(10g),ogórek świeży(50g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Rosół z makaronem (300ml,),ziemniaki(250g) ,udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana(150g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Ciasto-babka na oleju(100g) Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g)galaretka drobiowa(80g)wędlina sopocka(40g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,9,6</p>	<p>Energia: 2273,49kcal białko:111,46g tłuszcze:95,15 g węglowodany:250,40 g kw. tł. nasycone: 41,0 g cukry proste: 18,59g błonnik:22,76g sól:6,23g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g)szynka gotowana(50g),schab ze śliwką(30g),sałata(10g),ogórek świeży(50g),pomidor(50g)</p>	<p>Rosół z makaronem (300ml,),ziemniaki(250g) ,udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana(150g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Sernik na zimno z serka homogenizowan ego i galaretki z brzoskwinia (150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g)galaretka drobiowa(80g)wędlina sopocka(40g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g)</p>	<p>Energia: 2202,15kcal białko:117,40 g tłuszcze:87,25 g węglowodany:244,11 g kw. tł. nasycone: 44,06 g cukry proste: 34,25g błonnik: 22,97g sól:6,27 g</p>

	Alergeny:1,7,6,3			kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g)szynka gotowana(50g),schab ze śliwką(30g),sałata(10g),ogórek świeży(50g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,3	Rosół z makaronem (300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),surówka z kapusty pekińskiej(150g) kompot niskosłodzony, wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego i galaretki z brzoskwinia (150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g)galaretką drobiowa(80g)wędlina sopocka(40g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,6	Energia: 2202,15kcal białko:117,40 g tłuszcze:87,25 g węglowodany:244,11 g kw. tł. nasycone: 44,06 g cukry proste: 34,25g błonnik: 22,97g sól:6,27 g
Ubogo energetyczna	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g)szynka gotowana(50g),schab ze śliwką(30g),sałata(10g),ogórek świeży(50g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,3	Rosół z makaronem (300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g)galaretką drobiowa(80g)wędlina sopocka(40g),pomidor(50g),ogórek świeży(50g) kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,6	Energia: 1879,1 kcal białko:101,33 g tłuszcze:76,82 g węglowodany:203,6 g kw. tł. nasycone: 37,28 g cukry proste: 26,27g błonnik: 19,92g sól:5,66g

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