

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(surówka z kapusty białej(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),owsianka z musem truskawkowym (100g) Alergeny:1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 118%(80g)</p> <p>kefir (200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2206,07kcal białko:88,43g tłuszcze: 83,81g węglowodany: 285,5g kw. tł. Nasycone: 41,55g cukry proste:36,44 g błonnik: 33,54g sól:5,84g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)owsianka z musem truskawkowym (100g) Alergeny:1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2115,21kcal białko:85,53g tłuszcze: 77,11g węglowodany: 271,75g kw. tł. Nasycone: 38,94g cukry proste:39,54 g błonnik: 27,96g sól:5,76g</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% tł.(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g),banan(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)owsianka z musem truskawkowym (100g) Alergeny:1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2081,86kcal białko:100,73g tłuszcze: 65,00g węglowodany: 286,54g kw. tł. Nasycone: 38,45g cukry proste:55,1g błonnik: 49,27g sól:6,01 g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty</p>	<p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g),jabłko(150g) woda mineralna(250ml)</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)owsianka z musem truskawkowym (100g) Alergeny:1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)</p>	<p>Energia: 2044,51kcal białko:100,73g tłuszcze: 65,00g węglowodany: 277,09g kw. tł. Nasycone: 38,45g cukry proste:45,62g błonnik: 49,27g</p>

	<p>lodowej i ogórka świeżego(80g) serek wiejski(200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>		<p>kefir (200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>sól:6,01 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,połudwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p>	<p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 1787,41kcal białko: 80,08g tłuszcze:55,74g węglowodany: 244,06g kw. tł. Nasycone: 31,73g cukry proste:37,94g błonnik:25,66g sól: 4,66g</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	<p>zacierka na mleku(250ml),herbata b/c(250ml)pieczywo pszenno - żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),sałata(10g),sałatka z papryki,pomidora i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa grochowa(300g),makaron z twarogiem niskotłuszczowymi miksowaną truskawką(300)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Sałatka z kurczaka,cukinii i sałaty lodowej (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z pomidora(80g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2461,04kcal białko:117,89g tłuszcze: 89,08g węglowodany: 295,93g kw. tł. nasycone: 39,63 g cukry proste: 31,22g błonnik:30,73 g sól: 6,56 g</p>
Łatwostrawna	<p>zacierka na mleku(250ml),herbata b/c(250ml)pieczywo pszenno - żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300g),makaron z twarogiem niskotłuszczowym i miksowaną truskawką(300)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Sałatka z kurczaka,cukinii i sałaty lodowej (150g)</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 szynkowa(50g),sałatka z pomidora(80g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2278,77kcal białko:104,81g tłuszcze: 85,42g węglowodany: 275,12g kw. tł. nasycone: 38,92 g cukry proste: 33,79g błonnik: 23,12g sól: 5,95 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>zacierka na mleku(250ml),herbata b/c(250ml)pieczywo pszenno - żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300g),makaron z twarogiem i miksowaną truskawką(300)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Sałatka z kurczaka,cukinii i sałaty lodowej (150g)</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),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka</p>	<p>Energia: 2202,15 kcal białko:100,53g tłuszcze: 78,48g węglowodany: 275,91 g kw. tł. nasycone:34,02g cukry proste:34,15g błonnik:23,12 g sól: 5,26g</p>

	świeży(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9			świeżego(80g) Posiłek nocny: jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml),herbata b/c(250ml)pieczywo żytnio - pszenne ,(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9,11	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300g),makaron z twarogiem i miksowaną truskawką(300)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z kurczaka,cukinii i sałaty lodowej (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),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2217,21 kcal białko:100,73g tłuszcze: 79,94g węglowodany: 276,20g kw. tł. nasycone:34,99g cukry proste:34,15g błonnik: 24,78 g sól: 5,17g
Ubogo energetyczna	Herbata b/c(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300g),makaron z twarogiem i miksowaną truskawką(300)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z kurczaka,cukinii i sałaty lodowej (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),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1816,39kcal białko:82,93g tłuszcze: 67,64g węglowodany: 222,50 g kw. tł. nasycone: 29,73 g cukry proste:32,95g błonnik: 20,58g sól: 4,36g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),wędlina zielonogórska(20g),sałata (10g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Zupa pomorska zabelana śmietaną 18%(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),banan(150g), jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</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 kociewska(40g),połudwica drobiowa(25g)ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny: mus wiśnia,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>	<p>Energia: 2182,40 kcal białko: 93,77 g tłuszcze: 76,22g węglowodany: 313,85g kw. tł. nasycone:43,38 g cukry proste:48,17g błonnik: 21,94g sól: 7,64g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),wędlina zielonogórska(20g),sałata (10g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,3</p>	<p>Zupa pomorska zabelana śmietaną 18%(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),banan(150g) jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</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 kociewska(40g),połudwica drobiowa(25g)ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny: mus wiśnia,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>	<p>Energia: 2182,40 kcal białko: 93,77 g tłuszcze: 76,22g węglowodany: 313,85g kw. tł. nasycone:43,38 g cukry proste:48,17g błonnik: 21,94g sól: 7,64g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g),sałata (10g),pomidor(80g)</p>	<p>Zupa pomorska(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),banan(150g) jogurt naturalny(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</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),,połudwica drobiowa(50g)ogórek świeży(80g)</p>	<p>Energia: 2044,62 kcal białko: 88,22g tłuszcze:64,25 g węglowodany: 314,38g kw. tł. nasycone:38,64 g cukry proste:48,38g błonnik: 21,94g sól: 7,43g</p>

	Alergeny: 1,7,6,			Posiłek nocny: mus wiśnia,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio- pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),wędlina zielonogórska(20g),sałata (10g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,3	Zupa pomorska(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),jabłko(150g) jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml),żytnio- pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,połędwica drobiowa(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: mus wiśnia,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)	Energia: 2044,62 kcal białko: 88,22g tłuszcze:64,25 g węglowodany: 314,38g kw. tł. nasycone:38,64 g cukry proste:48,38g błonnik: 21,94g sól: 7,43g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g),sałata (10g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomorska(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	,,kawa zbożowa z mlekiem(250ml),żytnio- pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,połędwica drobiowa(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus wiśnia,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml) Alergeny:1,7,,9,6,	Energia: 1826,72kcal białko: 76,8g tłuszcze:57,26g węglowodany: 287,26 g kw. tł. nasycone: 33,82 g cukry proste:48,38g błonnik: 21,44g sól:6,52g

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	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) ,wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g)kotlet schabowy(130g),marchewka z kukurydzą(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Serek homogenizowany naturalny (150g), mandarynka (150g) Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250g) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina sopocka parzona(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2331,92kcal białko: 105,49g tłuszcze:97,79g węglowodany: 258,24g kw. tł. nasycone: 48,40g cukry proste: 24,21g błonnik:25,37g sól:6,27g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) ,wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Serek homogenizowany naturalny (150g), mandarynka (150g) Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250g) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina sopocka parzona(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2216,10 kcal białko: 105,66g tłuszcze: 91,88g węglowodany:242,73 g kw. tł. nasycone: 48,02g cukry proste: 26,65g błonnik:24,62g sól:6,02 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Serek homogenizowany naturalny (150g), mandarynka (150g) Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250g) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina sopocka parzona(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: .mus	Energia: 2071,43 kcal białko: 101,68g tłuszcze: 80,89g węglowodany: 240,26g kw. tł. nasycone:44,22g cukry proste: 26,91g błonnik: 24,14g sól: 5,66g

	Alergeny:1,7,6,9			malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)	
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) ,wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny (150g), mandarynka (150g)</p> <p>Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250g) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina sopocka parzona(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2216,10 kcal białko: 105,66g tłuszcze: 91,88g węglowodany:242,73 g kw. tł. nasycone: 48,02g cukry proste: 26,65g błonnik:24,62g sól:6,02 g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny (150g), mandarynka (150g)</p> <p>Alergeny:,,7</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250g) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina sopocka parzona(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny: .mus malina,jabłko,banan(100g),herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 1805,75kcal białko:89,11g tłuszcze:73,8g węglowodany:203,41g kw. tł. nasycone: 40,32g cukry proste: 26,91 g błonnik: 21,52g sól: 5,0g</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

15.04.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(50g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa(300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),kapusta biała gotowana na krótko,słodko kwaśna(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), ,rzodkiewka(5g) Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2416,66kcal białko:113,55g tłuszcze: 96,19g węglowodany277,77 g kw. tł. nasycone:49,01g cukry proste:16,69g błonnik: 30,64g sól: 7,13g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną 18% (100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), ,rzodkiewka(5g) Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2214,53kcal białko:105,99g tłuszcze:89,82g węglowodany:257,48 g kw. tł. nasycone:47,96g cukry proste:10,59g błonnik: 20,76g sól:7,00g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek (100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata (10g)	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), ,rzodkiewka(5g) Alergeny:1,9,10,	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)	Energia: 2094,7kcal białko:110,31g tłuszcze:71,64g węglowodany:258,02 g kw. tł. nasycone:44,08 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,32g

	Alergeny:1,7,6,10		6,7	Alergeny: 1,7.6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-przenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),sałata(10g)szynka a gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g),,rzodkiewka(5g) Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2142,04 kcal białko: 109,54g tłuszcze: 77,04g węglowodany: 258,52g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,25g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek (80g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany,(180g),sos koperkowy(100g)buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),sałata(10g)szynka a gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g),,rzodkiewka(5g) Alergeny:1,9,10,6,7	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 1815,7 kcal białko:94,54g tłuszcze:65,8g węglowodany: 217,48g kw. tł. nasycone:35,56 g cukry proste:13,77g błonnik: 20,37g sól:6,48g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),dżem niskosłodzony(25g),sałatka z sałaty lodowej,papryki i ogórka świeżego (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną18%(300g),ziemniaki(250g),klops smażony(70g),surówka z marchwi i selera z śmietaną 18%(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g)</p> <p>Posilek nocny:serek wiejski(200g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2298,77 kcal białko:93,35g Tłuszcze: 89,78g węglowodany: 279,28g kw. tł. nasycone:51,89g cukry proste:32,95g błonnik: 47,40g sól:7,05g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),dżem niskosłodzony(25g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18 % (300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g)</p> <p>Posilek nocny:serek wiejski(200g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia:2186,24 kcal białko:92,55 g tłuszcze:82,13g węglowodany: 270,09g kw. tł. nasycone: 49,99g cukry proste:34,51 g błonnik: 44,33g sól:6,58g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g),dżem(25g),sałata z sałaty lodowej,pomidora</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g)</p>	<p>Energia:2073,87kcal białko:93,25g tłuszcze:70,43g węglowodany: 268,90g kw. tł. nasycone: 41,05g cukry proste: 33,83 g błonnik:44,46g sól:6,05g</p>

	i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,,			Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g),serek topiony(17,5g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,,	Zupa pomidorowa z makaronem (300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2105,22kcal białko:95,61g tłuszcze:76,02g węglowodany: 260,42g kw. tł. nasycone: 45,32g cukry proste: 24,57 g błonnik:44,33g sól:7,02g
Ubogo energetyczna	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g),„sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,,	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:jabłko(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1849,59 kcal białko:67,84g tłuszcze:58,39g węglowodany: 267,16g kw. tł. nasycone: 32,18g cukry proste: 37,24g błonnik: 25,20g sól: 4,54g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa fasolowa (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos chrzanowy(150g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10</p>	<p>Salatka z kurczaka,ryżu i ananasa z majonezem i porem(150g) Alergeny:3,10</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(40g),serek topiony(25g)sałata(10g) pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z buraczka i jabłka (300 ml) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2391,38 kcal białko:134,20g tłuszcze:74,65g węglowodany: 322,47 g kw. tł. nasycone: 39,87g cukry proste: 45,36 g błonnik: 36,49g sól: 7,3 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(150g),buraczki(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Salatka z kurczaka,ryżu i ananasa z majonezem i porem(150g) Alergeny:3,10</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(40g),serek topiony(25g)sałata(10g) pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia:2290,37kcal białko:124,1g tłuszcze:61,21g węglowodany: 316,13 g kw. tł. nasycone:34,22g cukry proste:58,83g błonnik: 27,83g sól:6,74 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(150g),buraczki(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g) pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem</p>	<p>Energia:2137,8kcal białko: 106,97 g tłuszcze:53,78g węglowodany: 312,12 g kw. tł. nasycone:30,79g cukry proste: 64,22 g błonnik: 27,13g sól:5,85 g</p>

				(300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko Alergeny:1,7,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(150g),buraczki(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sałátka z kurczaka,ryżu i ananasa z majonezem i porem(150g) Alergeny:3,10	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopočka parzona(40g),serek topiony(25g)sałata(10g) pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2290,37kcal białko:124,1g tłuszcze:61,21g węglowodany: 316,13 g kw. tł. nasycone:34,22g cukry proste:58,83g błonnik: 27,83g sól:6,74 g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko Alergeny:1,7,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(150g),buraczki(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopočka parzona(40g),serek topiony(25g)sałata(10g) pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) herbata b/c Alergeny:1,7,6,	Energia: 1792,71 kcal białko:94,36g tłuszcze:51,37 g węglowodany: 244,45g kw. tł. nasycone:30,04 g cukry proste:33,58g błonnik:26,17 g sól:5,53 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</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),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g)</p> <p>Posilek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcz:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</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),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g)</p> <p>Posilek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcz: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</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),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g)</p>	<p>Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcz: 69,98g węglowodany: 321,86g kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g</p>

	Alergeny: 1,7,,9,6			Posiłek nocny: mus malina, jabłko, banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny: 1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g) Alergeny: 7,	Alergeny: 1,7,6 Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny: mus malina, jabłko, banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko: 93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone: 37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny: 1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(250g)0g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g) Alergeny: 7,	Alergeny: 1,7,6 Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny: mus malina, jabłko, banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	Energia: 1851,09 kcal białko: 74,25 g tłuszcze: 60,05g węglowodany: 271,13 g kw. tł. nasycone: 29,55g cukry proste: 60,43g błonnik: 24,14g sól: 5,3 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),papryka(40g),pomidor(40g) Alergeny:1,7,,,6,3	Barszcz z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7,4	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(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),pasta,mięсна z łopatki wieprzowej z warzywami(100g),ogórek świeży(80g) sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Energia2487,42 kcal białko 119,08 g tłuszcze:95,43g węglowodany:293,14 g kw. tł. nasycone:28,7g cukry proste:15,25g błonnik 28,7g sól:7,2 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,,,6,3	Zupa koperkowa z makaronem zabielańską śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7,4	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(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),pasta,mięсна z łopatki wieprzowej z warzywami(100g),ogórek świeży(80g) sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Energia:2228,72 kcal białko 114,9 g tłuszcze:87,19g węglowodany:250,08 g kw. tł. nasycone:49,17g cukry proste:22,12g błonnik 24,58g sól:5,36 g
Łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)woda	Mandarynka(150g)Jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g)	Energia:2213,66 kcal białko: 114,08g tłuszcze: 81,8 g węglowodany227,36 g kw. tł. nasycone:46,25g

	pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,ogonówka parzona(50g)sałata(10g) sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,,6,	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7,4		masło(82% tł) (20g),pasta,mięсна z łopatki wieprzowej z warzywami(100g),ogórek świeży(80g) sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,6,9,7	cukry proste: 22,17g błonnik: 24,93g sól: 5,17g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,ogonówka parzona(50g)sałata(10g) sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,,6,	Zupa koperkowa z makaronem b/ś(300ml), ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7,4	Mandarynka (150g), jogurt naturalny(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),pasta,mięсна z łopatki wieprzowej z warzywami(100g),ogórek świeży(80g) sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Energia:2213,66 kcal białko: 114,08g tłuszcze: 81,8 g węglowodany227,36 g kw. tł. nasycone:46,25g cukry proste: 22,17g błonnik: 24,93g sól: 5,17g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,ogonówka parzona(50g)sałata(10g) sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,,6,	Zupa koperkowa z makaronem (300ml)ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7,4	Mandarynka (150g),	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),pasta,mięсна z łopatki wieprzowej z warzywami(100g),ogórek świeży(80g) sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Energia:1861,58 kcal białko: 96,25g tłuszcze: 70,65 g węglowodany: 215,65 g kw. tł. nasycone: 39,35g cukry proste: 22,17g błonnik: 21,31g sól: 4,29g

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

20.04.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),kasza jęczmienna gotowana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(200g),,buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka i makreli w sosie pomidorowym (50g)wędlina szynkowa(20g),ogórek kiszony(60g) ,Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,10,4,3</p>	<p>Energia: 2449,12kcal białko: 125,31g tłuszcze: 89,64g węglowodany:285,81g kw. tł. nasycone:48,78 g cukry proste:18,27g błonnik 49,25g sól:7,34g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa marchwianka (300ml),kasza jęczmienna gotowana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(200g),,buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(60g) ,Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,10,4,3</p>	<p>Energia: 2454,1kcal białko:120,9g tłuszcze:88,49 g węglowodany:290,66g kw. tł. nasycone: 48,85 g cukry proste:21,87g błonnik:48,89g sól:6,94g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser twarogowy chudy(120g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa marchwianka b/śm (300ml),kasza jęczmienna gotowana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(200g),,buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(60g) ,Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)</p>	<p>Energia: 2370,29kcal białko:122,28 g tłuszcze:78,57 g węglowodany:290,55 g kw. tł. nasycone: 41,62 g cukry proste: 21,87g błonnik: 26,89g sól:6,49 g</p>

				Alergeny:1,7,,6,10,4,3	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa marchwianka (300ml),kasza jęczmienna gotowana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(200g),,buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka i makreli w sosie pomidorowym (50g)wędlina szynkowa(20g),ogórek kiszony(60g) ,Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,10,4,3</p>	<p>Energia: 2454,1kcal białko:120,9g tłuszcze:88,49 g węglowodany:290,66g kw. tł. nasycone: 48,85 g cukry proste:21,87g błonnik:48,89g sól:6,94g</p>
Ubogo energetyczna	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser twarogowy chudy(120g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa marchwianka (300ml),kasza jęczmienna gotowana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(200g),,buraczki (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(60g) ,Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,10,4,3</p>	<p>Energia: 1785,81 kcal białko:89,44 g tłuszcze:54,71 g węglowodany:234,25 g kw. tł. nasycone: 27,78 g cukry proste: 25,13g błonnik: 25,63g sól:6,65g</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