

19.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2399,68kcal białko:94,0g tłuszcze:80,11g węglowodany:315,23 g kw. tł. nasycone:37,34g cukry proste: 27,74 g błonnik: 36,19g sól: 6,94 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2290,12kcal białko:82,44g tłuszcze:78,92g węglowodany: 308,27g kw. tł. nasycone:37,03 g cukry proste:28,3g błonnik: 26,88g sól:6,27 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)	Energia:2239,62kcal białko:82,22 g tłuszcze:70,71g węglowodany: 309,21 g kw. tł. nasycone:31,85g cukry proste: 37,86 g błonnik: 24,8g sól:6,34g

				Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2344,39kcal białko:88,22g tłuszcze:77,57g węglowodany: 317,68 g kw. tł. nasycone:35,69g cukry proste: 28,3 g błonnik: 29,62g sól:6,74g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sól:5,01 g

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

20.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g)polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki gotowane(250g),schab gotowany(130g),sos chrzanowy(150g) ,buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus ,jabłko,gruszka, dynia (100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2152,67kcal białko:102,04g tłuszcze: 72,22g węglowodany: 281,84g kw. tł. nasycone: 42,59 g cukry proste: 32,38g błonnik: 29,17g sól: 6,12 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki gotowane(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(150g) ,buraczki(150g),brzoskwinia(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus,jabłko ,gruszka dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2148,16kcal białko:101,02g tłuszcze: 67,95g węglowodany:289,73g kw. tł. nasycone: 39,79 g cukry proste:27,16g błonnik: 29,01g sól: 6,27 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,polędwica	Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki gotowane(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(150g) ,buraczki(150g)	Mus jabłko,gruszka,dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt)	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	Energia: 2111,94 kcal białko:105,7g tłuszcze: 60,75g węglowodany: 292,13 g kw. tł. nasycone:34,71g cukry proste:27,55g błonnik: 29,14 g

	drobiowa(50g), ser twarogowy chudy(50g)pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	brzoskwinia(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Alergeny:7	szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	sól: 5,79g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),,polędwica drobiowa(50g), ser twarogowy chudy(50g)pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki gotowane(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(150g) ,buraczki(150g) brzoskwinia (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus,jabłko, gruszka,dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g),kefir 200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2164,32 kcal białko:109,9g tłuszcze: 67,09g węglowodany: 285,47 g kw. tł. nasycone:37,28g cukry proste:35,75g błonnik: 33,22 g sól: 5,43g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),polędwica drobiowa(20g),pomidor zblendowany(80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makronem -miks(300g)ziemniaki-miks (200g),schab gotowany(130g)miks,sos koperkowy(150g)miks,buraczki(150g)miks brzoskwinia(150g) zblendowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) Jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2111,54kcal białko:101,88g tłuszcze: 64,43g węglowodany: 287,67g kw. tł. nasycone: 38,33 g cukry proste:33,96g błonnik: 23,87g sól: 4,9 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

21.08.2024					
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 razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(100g),wędlina zielonogórska (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,,6	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g), bigos z kapusty białej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą zwyczajną(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2269,4kcal białko:102,96g tłuszcze: 91,21g węglowodany: 281,72g kw. tł. Nasycone: 46,55g cukry proste: 49,55 g błonnik: 28,27g sól:5,83 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g,dżem niskosłodzony truskawkowy (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2234,76kcal białko:105,94g tłuszcze: 76,78g węglowodany: 288,68g kw. tł. Nasycone: 41,84g cukry proste: 57,31 g błonnik: 24,68g sól:6,02g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),,twaróg chudy(100g) ,dżem niskosłodzony truskawkowy(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny,(150),jabłko (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml	Energia: 2212,39kcal białko:108,58g tłuszcze: 72,45g węglowodany: 286,01g kw. tł. Nasycone: 38,9g cukry proste: 47,41g błonnik: 23,72g sól:6,01 g

	Alergeny:1,7,			Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),wędlina zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) jabłko (150g) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2175,58 kcal białko: 109,21g tłuszcze: 75,35g węglowodany: 268,71 g kw. tł. Nasycone: 39,41g cukry proste 37,94g błonnik:28,46g sól: 5,71g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka (50g)miks,twarożek chudy 100g miks,pomidor zblendowany m(80g),miks Alergeny:1,7,9	Rosół z makaronem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), kurczak gotowany(180g)zmiksowany,sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Kasza manna na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2072,98kcal białko:106,73g tłuszcze: 71,29g węglowodany: 264,53g kw. tł. Nasycone: 38,47g cukry proste: 55,94g błonnik: 22,61g sól:5,11g

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

22.08.2024					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posilek nocny: nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posilek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g

	świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,			herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200 g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendow any ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 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

23.082024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	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 łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(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) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	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 łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(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),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	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 łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g))ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sól:5,93g

				Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),miks polędwica sopocka parzona(25g) miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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

24.08.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2141,28kcal białko:90,19g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
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% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 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),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 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

25.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g)zielonogórska20g, sałata10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),kotlet schabowy(130g),mizeria ze śmietaną 18% i maślaną(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z brzoskwinia (150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką 80g,półdewica sopocka parzona(20g),sałatka z ogórka kiszzonego70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia:2257,15kcal białko:94,83g tłuszcze: 94,83g węglowodany: 260,41g kw. tł. Nasycone:48,19g cukry proste: 40,16 g błonnik: 18,24g sól:6,21 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g)zielonogórska20g, sałata10g,pomidor 80g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),półdewica sopocka parzona30g),serek twarogowy deliser 34g,sałatka z ogórka kiszzonego70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2155,94 kcal białko:101,42 g tłuszcze: 74,24g węglowodany: 227,17 g kw. tł. Nasycone: 44,01g cukry proste 49,96g błonnik:20,67g sól: 6,43g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g)zielonogórska20g, sałata10g,pomidor	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),półdewica sopocka parzona(50g),ogórek kiszony 70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o	Energia: 2126,78 kcal białko: 100,07g tłuszcze: 63,98g węglowodany: 303,55g kw. tł. Nasycone: 37,22g cukry proste 56,23g błonnik:22,26g sól: 6,89g

	80g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,10			smaku truskawkowym(180g),banan(150g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g)zielonogórska20g, sałata10g,pomidor 80g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g ,schab gotowany(130g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona30g),serek twarogowy deliser 34g,sałatka z ogórka kiszzonego70g Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,95 kcal białko: 99,44g tłuszcze: 75,64g węglowodany: 260,23g kw. tł. Nasycone:44,10g cukry proste 49,94g błonnik:24,74g sól: 6,17g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomi- dor100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml)(miks),ziemniaki miks(200g)schab gotowany(130g) zmiksowany z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Brzoskwinia miksowana 150g kefir(200g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,banan(150g)zblend owane Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1910,15kcal białko: 94,61g tłuszcze:64,99g węglowodany: 256,36g kw. tł. Nasycone: 28,49g cukry proste 23,68g błonnik:18,94g sól: 4,71g

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

26.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(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),kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),,,kasza jęczmienna(200g),zraziki z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(150g),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(50g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2197,87 kcal białko:88,99g Tłuszcze: 92,72g węglowodany: 311,95g kw. tł. nasycone:49,6g cukry proste:20,63g błonnik: 58,64g sól:6,01g
Łatwostrawna	ryż 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),kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),,,kasza jęczmienna(200g),zraziki z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(150g),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(50g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2188,07kcal białko 87,01 g tłuszcze:82,55g węglowodany: 335,25g kw. tł. nasycone: 44,96g cukry proste:20,35 g błonnik: 57,59g sól:5,85g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż 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),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),,,kasza jęczmienna(200g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) Alergeny:7,	,Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(50g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)	Energia:2142,89 kcal białko:91,86g tłuszcze:74,05g węglowodany: 337,57g kw. tł. nasycone: 40,02g cukry proste:25,09 g błonnik: 59,17g sól:5,67g

				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),,,kasza jęczmienna(200g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) Alergeny:7,	,Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(50g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2181,11 kcal białko:91,43g tłuszcze:84,12g węglowodany: 323,76g kw. tł. nasycone: 45,86g cukry proste:25,57 g błonnik:63,25 g sól:6,08g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor10 0g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna (200g)miks,klops gotowany(80g)miks,sos pomidorowy miks(150g) marchewka gotowana(150g)miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(50g),miks pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1968,22 kcal białko:87,27g tłuszcze68,31g węglowodany: 313,05g kw. tł. nasycone: 39,46g cukry proste: 26,94g błonnik: 55,46g sól: 4,39g

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

27.08.2024					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),ser edamski(30g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i rzodkiewki(80g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka duszona w sosie marchewkowo-porowym ze śmietaną(18%) (180g)),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2205,99kcal białko:98,6g tłuszcze: 80,38g węglowodany: 284,38g kw. tł. Nasycone: 43,10g cukry proste: 31,77 g błonnik: 26,98g sól:6,9 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),ser edamski(30g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka duszona w sosie marchewkowo-porowym ze śmietaną(18%) (180g)),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2173,85kcal białko:98,51g tłuszcze: 76,95g węglowodany: 284,56g kw. tł. Nasycone: 42,84g cukry proste:29,71 g błonnik: 26,67g sól:6,61 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2047,53kcal białko:93,40g tłuszcze: 63,29g węglowodany: 288,15g kw. tł. Nasycone: 36,02g cukry proste:33,67 g błonnik: 26,82g sól:5,82 g
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),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ,pomidora (100g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Pieczywo razowe(30g)z masłem 82% tłuszczu i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2069,89 kcal białko: 93,73g tłuszcze: 64,18g węglowodany: 290,72 g kw. tł. Nasycone: 36,11g cukry proste 34,19g błonnik:28,71g sól: 6,04g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),,wędlina szynkowa zmielona(50g),pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Krupnik-miks (300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), filet z kurczaka gotowany mielony(130g)sos jarzynowy zmielony(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Serek wiejski-miksowany(200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem -miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g), Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan(100g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 1890,23kcal białko: 82,87g tłuszcze:61,47g węglowodany: 253,92g kw. tł. Nasycone: 32,17g cukry proste 33,67g błonnik:24,96g sól: 5,08g

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

28.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ryba w galarecie(80g),szynka z piersi indyka(25g) rukola (20g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,4	Barszcz z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g)wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),surówka z ogórka kiszzonego z marchewką,musztardą i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(20g) pasta z jajka ze szczypiorkiem i twarożkiem i majonezem(70g),rzodkiewka(60g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6,3,10	Energia: 2343,11 kcal białko: 109,89 g tłuszcze: 83,41 g węglowodany: 293,87 g kw. tł. nasycone: 40,16g cukry proste: 14,48 g błonnik: 25,53g sól: 6,97 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ryba w galarecie(80g),szynka z piersi indyka(20g) rukola (20g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,4	Zupa marchwianka(300ml) ryż gotowany(200g),gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym(300g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(20g) pasta z jajka ze szczypiorkiem i twarożkiem i majonezem(70g),ogórek kiszony70g Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6,3,10	Energia: 2205,77 kcal białko: 92,21g tłuszcze: 70,01g węglowodany: 296,24 g kw. tł. nasycone: 37,00 g cukry proste: 20,1 g błonnik: 22,94g sól: 6,04g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ,szynka z piersi indyka (20g),ryba w galarecie(80g) rukola (20g) pomidor (80g)	Zupa marchwianka(300ml) ryż gotowany(200g),gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym(300g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) ogórek kiszony70g Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2155,57 kcal białko: 89,53g tłuszcze: 65,84g węglowodany: 295,61 g kw. tł. nasycone: 35,27 g cukry proste: 20,00 g błonnik: 22,92g sól: 6,96g

	Alergeny:1,7,6,9,4				
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(20g),ryba w galarecie(80g) rukola(20g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka(300ml) ryż gotowany(200g),gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym(300g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(20g) pasta z jajka ze szczypiorkiem i twarożkiem i majonezem(70g),ogórek kiszony70g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6,3,10	Energia: 2182,01kcal białko: 89,26g tłuszcze: 71,72 g węglowodany 288,14g kw. tł. nasycone: 37,09 g cukry proste:20,1g błonnik 27,68g sól:6,24g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka zmiksowan(30g),ryba gotowana zmiksowana 130g,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,4	Zupa marchwianka j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,gulasz ze schabu gotowanego z włoszczyzną i koncentratem pomidorowym(300g) ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miksowa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,połędwica sopocka parzona(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 1886,57 kcal białko:102,19g tłuszcze:61,78 g węglowodany237,72 g kw. tł. nasycone: 35,11 g cukry proste: 22,58 g błonnik: 20,12g sól:5,03 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