

12.03.2024

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),wędlna 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),wędlna 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),wędlna 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) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g)	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

				herbata(b/c)	
				Alergeny:1,7,6,	
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),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ,pomidora (100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Herbata b/c(250ml)Pieczywo razowe(30g)z masłem 82% tłuszczu i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6</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),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)</p> <p>Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>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</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1780,23kcal białko: 80,87g tłuszcze:56,47g węglowodany: 249,92g kw. tł. Nasycone: 32,17g cukry proste 33,67g błonnik:24,96g sól: 5,08g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ryba w galarecie(150g),jabłko,(150g)serk homogenizowany naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,4</p>	<p>Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),klops smażony(70g)fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7</p>	<p>Mus malina,jabłko,banan(100g),wafel ek ryżowy(1szt)</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),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2307,04kcal białko: 111,92g tłuszcz: 90,65g węglowodany: 271,54g kw. tł. nasycone: 53,93 g cukry proste: 31,45g błonnik: 52,21g sól: 7,2(150g) g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ryba w galarecie(150g),jabłko,(150g)serk homogenizowany naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,4</p>	<p>Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g)marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,</p>	<p>Mus malina,jabłko,banan(100g),wafel ek ryżowy(1szt)</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),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2145,76 kcal białko:109,34g tłuszcz: 75,3g węglowodany: 262,49 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste:35,82g błonnik: 48,89 g sól: 6,76g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ryba w</p>	<p>Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g)marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml)</p>	<p>Mus malina,jabłko,banan(100g),wafel ek ryżowy(1szt)</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),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z</p>	<p>Energia: 2145,76 kcal białko:109,34g tłuszcz: 75,3g węglowodany: 262,49 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste:35,82g błonnik: 48,89 g sól: 6,76g</p>

	galarecie(150g),jabłko,(150g)se rek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny:1,7,4	Alergeny:1,6,9,3,		koperkiem(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ryba w galarecie(150g),jabłko,(150g)se rek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny:1,7,4	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g)marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g),wafel ek ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa owa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2145,76 kcal białko:109,34g tłuszcze: 75,3g węglowodany: 262,49 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste:35,82g błonnik: 48,89 g sól: 6,76g
Ubogo energetyczna	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ryba w galarecie(150g),jabłko,(150g)se rek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny:1,7,4	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g)marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g),wafel ek ryżowy(1szt)	Kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 1882,24kcal białko:96,94g tłuszcze: 69,21g węglowodany: 223,36 g kw. tł. nasycone: 43,26 g cukry proste:35,82g błonnik: 47,17g sól: 5,75g

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(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałata (10g),ogórek świeży(40g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa fasolowa(300ml),ziemniaki (250g)skrzydełko pieczone(180g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</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),kielbasa podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2390,17 kcal białko: 93,26 g tłuszcze: 100,46g węglowodany: 298,24g kw. tł. nasycone:46,10 g cukry proste:42,18g błonnik: 32,88g sól: 8,18g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałata (10g),ogórek świeży(40g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),skrzydełko pieczone(180g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),kielbasa podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2285,99 kcal białko: 90,55g tłuszcze:100,01 g węglowodany: 275,62g kw. tł. nasycone:45,22 g cukry proste:42,33g błonnik: 24,36g sól: 8,36g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,połędwica drobiowa(50g),sałata (10g),ogórek</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g)buraczki (150g),sos jarzynowy(100g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</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),kielbasa podwawelska na</p>	<p>Energia: 2168,75 kcal białko: 92,91g tłuszcze: 80,44 g węglowodany:289,68 g kw. tł. nasycone:40,10 g cukry proste:43,35g błonnik: 25,87g sól: 8,1 g</p>

<p>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</p>	<p>świeży(40g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Alergeny:1,6,9,</p>		<p>gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałata (10g),ogórek świeży(40g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),sos jarzynowy(100g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g),</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),kielbasa podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2246,13 kcal białko: 91,00g tłuszcze: 92,31 g węglowodany: 282,36 g kw. tł. nasycone:42,67g cukry proste:45,73g błonnik: 26,37g sól: 8,16 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,połędwica drobiowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(40g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g)buraczki (150g),sos jarzynowy(100g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</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),kielbasa podwawelska na gorąco(70g),ketchup(15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,banan(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1849,24kcal białko: 77,50g tłuszcze: 69,29g węglowodany: 251,68 g kw. tł. nasycone: 34,70 g cukry proste:43,33 g błonnik: 23,99g sól:6,66g</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

15.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem i śmietaną18% tłuszczu(100g) ,ogonówka(20g)sałata(10g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem,(300ml),ziemniaki (250g),ryba smażona (130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Jogurt wiśniowy(150g) Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu,szynki,pomidora i ogórka kiszzonego z majonezem(170g)</p> <p>Posilek nocny: .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10,9,3</p>	<p>Energia: 2387,53 kcal białko: 98,08g tłuszcze: 77,61g węglowodany: 345,33g kw. tł. nasycone: 38,46g cukry proste: 35,76g błonnik:32,48 g sól: 6,78 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 18% tłuszczu(100g) ,ogonówka(20g)sałata(10g),pomidor(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem,(300ml),ziemniaki (250g),ryba smażona (130g),sos grecki(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Jogurt wiśniowy(150g) Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny: .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2313,98 kcal białko: 103,86g tłuszcze: 74,02g węglowodany:330,62 g kw. tł. nasycone: 38,9 g cukry proste: 43,19g błonnik: 31,51g sól: 5,11 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek bez śmietany(80g) ,dżem truskawkowy</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem,(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,4</p>	<p>Jogurt naturalny(150g) Alergeny:,,7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny:</p>	<p>Energia: 2075,08 kcal białko: 98,21g tłuszcze: 64,98g węglowodany: 283,33 g kw. tł. nasycone: 36,88 g cukry proste: 34,91g błonnik: 26,88g sól: 4,74g</p>

	niskosłodzony(25g) ogonówka(20g)sałata(10g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,			.banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem i śmietaną 18% tłuszczu(100g) ,ogonówka(20g)sałata(10g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem,(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Jogurt naturalny(150g) Alergeny:,,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: .jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml)Alergeny:1,7,6	Energia: 2080,55 kcal białko: 101,95g tłuszcz: 67,48g węglowodany: 275,23g kw. tł. nasycone: 38,52g cukry proste: 25,63g błonnik: 27,12g sól: 4,78g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek bez śmietany(80g) ogonówka(20g)sałata(10g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem,(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) komp,ot niskosłodzony wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Jogurt naturalny(150g) Alergeny:,,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml)Alergeny:1,7,6	Energia: 1807,43kcal białko: 86,26g tłuszcz: 58,76g węglowodany: 250,55g kw. tł. nasycone: 33,24g cukry proste: 24,96 g błonnik: 24,57g sól: 4,04g

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

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),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	Zupa grochowa(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2394,66kcal białko: 104,72g tłuszcze: 74,33g węglowodany320,62 g kw. tł. nasycone: 42,39 g cukry proste:23,43 g błonnik: 27,53g sól: 7,01g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2218,55 kcal białko: 91,86g tłuszcze:70,79g węglowodany: 300,60 g kw. tł. nasycone: 41,7 g cukry proste:27,24g błonnik: 20,46g sól:6,39g
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),wędlna szynkowa(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2124,5 kcal białko: 92,71g tłuszcze:61,03g węglowodany:299,07 g kw. tł. nasycone:33,62 g cukry proste:26,52g błonnik: 20,46g sól:5,44g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</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),jabłko(150g),pomidor (100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa marchwianka(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p>	<p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.</p>	<p>Energia: 2102,0 kcal białko: 93,04g tłuszcze: 61,42g węglowodany: 294,82 g kw. tł. nasycone:33,67 g cukry proste:34,62g błonnik: 22,65g sól:5,44g</p>
<p>Ubogo energetyczna</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),pomidor (100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa marchwianka(300g), makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p>	<p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.</p>	<p>Energia: 1791,37 kcal białko: 80,44g tłuszcze: 55,18g węglowodany: 241,28g kw. tł. nasycone:29,96 g cukry proste:26,52 g błonnik: 19,52g sól: 4,7g</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>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(25g),ser edamski(25g),sałata(10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300g),ziemniaki (250g) ,kotlet schabowy (130g)50g),surówka z marchwi i selera(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,3</p>	<p>Sernik na zimno z owocami(jogurt naturalny+galar etka+brzoskwini e(150g) Alergeny:7</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2206,34 kcal białko:102,69g Tłuszcz: 81,95 g węglowodany: 269,5g kw. tł. nasycone:45,43g cukry proste:24,47g błonnik: 26,96g sól:7,94g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(25g),ser edamski(25g),sałata(10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300g),ziemniaki (250g) ,schab gotowany (130g)50g)sos pietruszkowy(150g),buraczki (150g),jogurt naturalny(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,</p>	<p>Sernik na zimno z owocami(jogurt naturalny+galar etka+brzoskwini e(150g) Alergeny:7</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia:2007,14 kcal białko:79,71 g tłuszcz:71,44g węglowodany: 267,92g kw. tł. nasycone: 43,6g cukry proste: 21,69 g błonnik: 24,15g sól:7,9g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),pomidor (80g)</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki (250g) ,schab gotowany (130g)50g)sos pietruszkowy(100g) buraczki(150g),jogurt naturalny(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Sernik na zimno z owocami(jogurt naturalny+galar etka+brzoskwini e(150g) Alergeny:7</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p>	<p>Energia:1963,94kcal białko:77,26g tłuszcz:67,64g węglowodany: 268,04g kw. tł. nasycone: 40,10g cukry proste: 21,79 g błonnik: 24,15g sól:7,52g</p>

	Alergeny:1,7,6,			herbata(b/c)(250ml)	
				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300g),ziemniaki (250g) ,schab gotowany (130g)50g)sos pietruszkowy(100g),buraczki (150g),jogurt naturalny(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,</p>	<p>Sernik na zimno z owocami(jogurt naturalny+galaretka+brzoskwinie(150g) Alergeny:7</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia:1963,94kcal białko:77,26g tłuszcze:67,64g węglowodany: 268,04g kw. tł. nasycone: 40,10g cukry proste: 21,79 g błonnik: 24,15g sól:7,52g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Płatki owsiane na mleku(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 or (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki (250g) ,schab gotowany (130g)50g)sos pietruszkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>jabłko(150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 11733,09 kcal białko:62,47g tłuszcze:56,49g węglowodany: 253,39g kw. tł. nasycone: 32,23g cukry proste: 14,35g błonnik: 25,67g sól: 7,35g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(40g),serek topiony(17,5g),sałata (10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),bukiet warzyw(kalafior,marchewka,brokóły) z masłem i bułką tartą(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Pomarańcza (150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:;,7</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem i majonezem(100g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,3,4,10</p>	<p>Energia: 2327,59 kcal białko:105,02g tłuszcze:89,04g węglowodany: 288,65 g kw. tł. nasycone: 47,43g cukry proste: 51,46 g błonnik: 26,8g sól: 8,42 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(40g),serek topiony(17,5g),sałata (10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Pomarańcza (150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:;,7</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,,10</p>	<p>Energia:2259,06 kcal białko:105,10 g tłuszcze:81,14g węglowodany: 282,98 g kw. tł. nasycone:42,79g cukry proste: 55,66 g błonnik: 22,93g sól:8,23 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałata (10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Pomarańcza (150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:;,7</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p>	<p>Energia:2203,05kcal białko:105,2 g tłuszcze:75,94g węglowodany: 280,79 g kw. tł. nasycone: 39,55g cukry proste: 55,53 g błonnik: 22,86g sól: 7,87 g</p>

				Alergeny: 1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(40g),serek topiony(17,5g),sałata (10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,</p>	<p>Pomarańcza (150g) ,jogurt naturalny (150g)</p> <p>Alergeny: ,7</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa(50g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2259,06 kcal białko: 105,10 g tłuszcze: 81,14g węglowodany: 282,98 g kw. tł. nasycone: 42,79g cukry proste: 55,66 g błonnik: 22,93g sól: 8,23 g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałata (10g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,</p>	<p>Pomarańcza (150g) ,jogurt naturalny (150g)</p> <p>Alergeny: ,7</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(80g)</p> <p>Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) herbata(b/c) (250 ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6,10</p>	<p>Energia: 1822,17 kcal białko: 91,55g tłuszcze: 69,82 g węglowodany: 213,49g kw. tł. nasycone: 35,82 g cukry proste: 24,63g błonnik: 21,9 g sól: 7,14 g</p>

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),wędlina sopocka parzona(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9</p>	<p>Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g),bigos z kapusty mieszanej(280g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(40g) serek fromage(20g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego (80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Energia: 2170,07 kcal białko:86,51g tłuszcze: 102,41 g węglowodany: 260,0 g kw. tł. nasycone:46,13g cukry proste: 49,63g błonnik: 30,04g sól:8,22g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9</p>	<p>manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),buraczki (150g) sos jarzynowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(40g) serek fromage(20g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego (80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>Energia: 2126,63 kcal białko:98,23g tłuszcze: 83,67g węglowodany: 266,86g kw. tł. nasycone:43,04 g cukry proste: 46,88 g błonnik: 26,34g sól: 8,01g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałat</p>	<p>manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),buraczki (150g) sos jarzynowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) ,sałatka z sałaty</p>	<p>Energia: 1890,78 kcal białko:93,8g tłuszcze: 61,91g węglowodany: 262,14 g kw. tł. nasycone:33,93 g cukry proste: 46,73g błonnik: 25,86g sól:7,41g</p>

	ka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,9			lodowej i ogórka świeżego (80g) Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,9	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),buraczki (150g) sos jarzynowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	kefir(200g) 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),szynka śniadaniowa(40g) serek fromage(20g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego (80g) Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7	Energia: 2126,63 kcal białko:98,23g tłuszcze: 83,67g węglowodany: 266,86g kw. tł. nasycone:43,04 g cukry proste: 46,88 g błonnik: 26,34g sól: 8,01g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,9	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),buraczki (150g) sos jarzynowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	kefir(200g) Alergeny:7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) ,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego (80g) Posiłek nocny:mus malina,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7	Energia: 1809,2 kcal białko: 84,94 g tłuszcze: 71,47g węglowodany: 229,39 g kw. tł. nasycone: 37,42g cukry proste:46,89g błonnik:23,72g sól: 6,69 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 makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(30g),twarożek ze śmietaną(18%) i rzodkiewką(80g),pomidor(50g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>	<p>Zupa fasolowa zabelana,(300ml), pyzy z mięsem cebulką i olejem(300g) surówka z kapusty kiszonej(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7,3</p>	<p>biszkopty(3szt), jogurt wiśniowy (150g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia2463,16 kcal białko94,45 g tłuszcze:85,87g węglowodany:326,53 g kw. tł. nasycone: 43,54g cukry proste:41,57g błonnik 31,72g sól:5,94 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(30g),twarożek(80g), pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),pyzy z mięsem(300g),jabłko pieczone(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>biszkopty(3szt), jogurt naturalny(150g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia:2313,57 kcal białko: 87,16g tłuszcze:72,23g węglowodany: 334,26 g kw. tł. nasycone: 41,96g cukry proste:45,89 g błonnik:24,10g sól: 4,5g</p>
Łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(30g),twarożek(80g), pomidor(80g),sałata(10g)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),pyzy z mięsem(300g),jabłko pieczone(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p>	<p>Energia:2313,57 kcal białko: 87,16g tłuszcze:72,23g węglowodany: 334,26 g kw. tł. nasycone: 41,96g cukry proste:45,89 g błonnik:24,10g sól: 4,5g</p>

	Alergeny:1,7,,9,6,10			,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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),twarożek ze śmietaną(18%) i rzodkiewką(80g),pomidor(50g) ,sałata(10g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),pyzy z mięsem(300g),jabłko pieczone(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,3	, jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:2315,26 kcal białko: 87,28g tłuszcze: 72,25 g węglowodany: 334,55 g kw. tł. nasycone:41,96g cukry proste: 46,08g błonnik: 24,37g sól: 4,5g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(30g),twarożek(60g), pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),pyzy z mięsem(200g),jabłko pieczone(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,3	, jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:1839,25 kcal białko: 64,68g tłuszcze: 59,31 g węglowodany: 269,74 g kw. tł. nasycone: 34,44g cukry proste: 45,59g błonnik: 23,12g sól: 3,69g

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.

21.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser twardy(30g),wędlina zielonogórska(20g),sałata(10g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa grochowa (300ml,) kasza gryczana(200g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(150g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2423,86kcal białko: 114,58g tłuszcze: 82,65 g węglowodany:299,29g kw. tł. nasycone: 39,68 g cukry proste:18,37g błonnik 36,71g sól:6,5g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>marchwianka (300ml,) kasza jęczmienna(200g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(150g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2147,49kcal białko:93,76g tłuszcze:77,17 g węglowodany:268,01 g kw. tł. nasycone: 36,9 g cukry proste: 22,2g błonnik:27,78 g sól:5,74g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Marchwianka b/śmietany (300ml,) kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2110,4kcal białko:97,43 g tłuszcze:70,74 g węglowodany:268,85 g kw. tł. nasycone: 35,81 g cukry proste: 27,13g błonnik: 29,06g sól:5,21 g</p>

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</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),,wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Marchwianka b/śmietany (300ml,) kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2017,96kcal białko:88,65 g tłuszcze:74,37 g węglowodany:253,81 g kw. tł. nasycone: 44,55 g cukry proste: 28,04g błonnik: 24,68g sól:4,99 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Marchwianka b/śmietany (300ml,) kasza jęczmienna(150g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka(150g),</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 1714,21 kcal białko:66,24 g tłuszcze:55,47 g węglowodany:242,61 g kw. tł. nasycone: 31,74 g cukry proste: 25,04g błonnik: 24,68g sól:4,84g</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