

| 28.09.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                       |
| Podstawowa                        | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlna<br>parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)<br><br>Alergeny:1,7,9 | Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3  | Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),wędlna<br>szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2256,44kcal<br>białko:104,97g<br>tłuszcze: 94,62g<br>węglowodany: 251,29g<br>kw. tł. Nasycone: 51,85g<br>cukry proste: 31,6 g<br>błonnik: 40,61g<br>sól:4,91 g |
| Łatwostrawna                      | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlna<br>parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)<br><br>Alergeny:1,7,9 | Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt)<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),wędlna<br>szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2256,44kcal<br>białko:104,97g<br>tłuszcze: 94,62g<br>węglowodany: 251,29g<br>kw. tł. Nasycone: 51,85g<br>cukry proste: 31,6 g<br>błonnik: 40,61g<br>sól:4,91 g |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlna<br>parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)<br><br>Alergeny:1,7,9 | Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,3                         | Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt<br>Alergeny:7   | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),wędlna<br>szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2256,44kcal<br>białko:104,97g<br>tłuszcze: 94,62g<br>węglowodany: 251,29g<br>kw. tł. Nasycone: 51,85g<br>cukry proste: 31,6 g<br>błonnik: 40,61g<br>sól:4,91 g |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina<br/>parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>   | <p>Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,3</p>                        | <p>Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>            | <p>Energia: 2232,14 kcal<br/>białko: 106,46g<br/>tłuszcze: 95,30g<br/>węglowodany: 235,5 g<br/>kw. tł. Nasycone: 52,45g<br/>cukry proste 13,6g<br/>błonnik:37,46g<br/>sól: 4,91g</p> |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Zupa mleczna z makaronem miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina<br/>parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomorska - miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmiękczone(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Jogurt truskawkowy (150g),miks<br/>Alergeny:7</p>              | <p>Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g)</p> <p>Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2049,34kcal<br/>białko:91,63g<br/>tłuszcze: 89,42g<br/>węglowodany: 211,29g<br/>kw. tł. Nasycone: 48,25g<br/>cukry proste: 12,1g<br/>błonnik: 38,61g<br/>sól:4,01 g</p>  |

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                              | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem b/j zabiela śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),buraczki (150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7</p> | <p>biskopki(3szt),<br/>banan(150g)<br/>Alergeny:3,7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g)<br/>„Posilek nocny:<br/>mus<br/>maracuja,jabłko,,banan(100g),wafele k ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p> | <p>Energia2252,26 kcal<br/>białko86,48 g<br/>tłuszcze:92,01g<br/>węglowodany:288,02 g<br/>kw. tł. nasycone: 47,17g<br/>cukry proste:24,94g<br/>błonnik 24,24g<br/>sól:8,24 g</p>     |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem zabiela śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                | <p>biskopki(3szt),<br/>banan(150g)<br/>Alergeny:3,7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g)<br/>„Posilek nocny:<br/>mus<br/>maracuja,jabłko,,banan(100g),wafele k ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p> | <p>Energia:2187,23 kcal<br/>białko: 95,31g<br/>tłuszcze:77,98 g<br/>węglowodany: 291,49 g<br/>kw. tł. nasycone: 42,73g<br/>cukry proste:27,14 g<br/>błonnik:24,09g<br/>sól: 8,4g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka</p>                                                                                     | <p>Zupa koperkowa z ryżem b/śm(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p>                                                        | <p>,banan(150g),wafel ryżowy 1szt</p>                     | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),,wędlina</p>                                                                                                                                                                                             | <p>Energia:2048,48 kcal<br/>białko: 90,59g<br/>tłuszcze: 64,36 g<br/>węglowodany: 291,88 g<br/>kw. tł. nasycone: 35,74g<br/>cukry proste: 28,97g</p>                                 |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6,10                                                                                                                                                | Alergeny:1,6,9,7                                                                                                                                                                                               |                                                                | sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g)<br>„Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,,6                                                                                                                                                             | błonnik: 24,96g<br>sól: 7,71g                                                                                                                                             |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,9,6,10 | Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                                  | jabłko(150g), jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7             | Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),„wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g)<br>„Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,,6 | Energia:2063,86 kcal<br>białko: 94,35g<br>tłuszcze: 68,18 g<br>węglowodany: 275,72 g<br>kw. tł. nasycone: 38,51g<br>cukry proste: 25,17g<br>błonnik: 25,29g<br>sól: 7,82g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zacierka na mleku miksowana(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g)<br>„pomidor100g zblendowana(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa koperkowa z ryżem(300ml)miks „ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g) miks,buraczki miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7, | Kasza manna na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany<br><br>Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,9                          | Energia: 1943,13 kcal<br>białko: 91,44g<br>tłuszcze: 67,41g<br>węglowodany: 261,16 g<br>kw. tł. nasycone:36,74g<br>cukry proste:28,91g<br>błonnik: 25,96g<br>sól: 6,96g   |

**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**

| 30.092024                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                       |
| Podstawowa                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty ze śmietaną 18% i rzodkiewką(100g),wędlna szynkowa(25g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml)<br/>ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g)surówka wiosenna z kapusty, ogórka świeżego,i rzodkiewki z olejem (150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Zsiadłe mleko2%(300ml)<br/>,mus jabłko,banan , wiśnia<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g)</p> <p>,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p> | <p>Energia2134,81kcal<br/>białko 113,84g<br/>tłuszcze76,13 g<br/>węglowodany 317,74 g<br/>kw. tł. nasycone:41,0g<br/>cukry proste:33,34g<br/>błonnik 63,01g<br/>sól:7,02 g</p>          |
| Łatwostrawna                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty ze śmietaną 18% (100g),wędlna szynkowa(25g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>             | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml)<br/>ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana (150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                           | <p>Zsiadłe mleko2%(300ml)<br/>,mus jabłko,banan ,wiśnia<br/>Alergeny:7</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g)</p> <p>,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>   | <p>Energia:2082,88kcal<br/>białko: 111,7g<br/>tłuszcze:74,09 g<br/>węglowodany: 310,98 g<br/>kw. tł. nasycone: 41,14g<br/>cukry proste: 30,23 g<br/>błonnik: 59,98g<br/>sól: 6,63g</p>  |
| Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),twarożek chudy (100g),wędlna szynkowa(25g),pomidor(80g)</p>                                                          | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml)<br/>ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana (150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p>                                                                  | <p>Zsiadłe mleko2%(300ml)<br/>,mus jabłko,banan ,wiśnia<br/>Alergeny:7</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g)</p> <p>,Posilek nocny:deser mleczny z</p>                                                                    | <p>Energia:2035,54kcal<br/>białko:112,47 g<br/>tłuszcze: 68,69g<br/>węglowodany: 310,48 g<br/>kw. tł. nasycone: 37,56g<br/>cukry proste: 30,23 g<br/>błonnik: 59,18g<br/>sól: 6,61g</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Alergeny:1,6,9,                                                                                                                                                                                                   |                                                                         | ryżem i jabłkiem(150g)<br>herbata( b/c)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł.(20g),twarożek chudy (100g),wędlna szynkowa(25g),pomidor(80g)o<br>górek świeży (60g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10                                                                              | Rosół z makaronem b/j(300ml)<br>ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g)<br>marchewka mini gotowana (150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                    | Zsiadłe mleko2%(300ml)<br>,mus<br>jabłko,banan<br>,wiśnia<br>Alergeny:7 | Alergeny:1,7,6,9,3<br>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g)<br><br>,Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3                                  | Energia:2040,99cal<br>białko: 112,74 g<br>tłuszcze: 68,73 g<br>węglowodany: 311,78 g<br>kw. tł. nasycone: 37,57g<br>cukry proste: 30,83 g<br>błonnik: 60,19g<br>sól: 6,62g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                             | Płatki owsiane na mleku zmiksowane(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie moczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty zmielony ze śmietaną 18% i rozrzedzony mlekiem (100g),wędlna szynkowa zmielona(25g),zblendowany (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Rosół z makaronem b/j zmiksowany(300ml)<br>ziemniaki zmiksowane(250g)kurczak gotowany zmielony(180g),sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana zmielona(150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9, | Zsiadłe mleko2%(300ml)<br>,mus<br>jabłko,banan<br>,wiśnia<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie moczone w kawie(70g)<br>masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem zmiksowana(150g),polędwica drobiowa zmielona(30g)<br><br>,Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem zmiksowany(150g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Energia:2041,84kcal<br>białko: 105,4g<br>tłuszcze:72,06 g<br>węglowodany: 298,76 g<br>kw. tł. nasycone: 38,13g<br>cukry proste: 31,2 g<br>błonnik: 54,77g<br>sól: 6,03g    |

**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**

| 01.10.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                            | Kolacja +posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                                                                         |
| Podstawowa                        | ryż na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>sałata(10g)<br>rzodkiewka(50g)ogórek św(50g)<br>ser twardy(20g),polędwica dr(30g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),kapusta czerwona duszona słodko-kwaśna(150g),woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Mus<br>jabłko,gruszka ,dynia (100g) ,wafel ryżowy(2szt) | Kasza manna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 1952,3 kcal<br>białko:90,73g<br>tłuszcze: 80,16 g<br>węglowodany: 211,22 g<br>kw. tł. Nasycone: 39,52g<br>cukry proste: 18,65 g<br>błonnik: 220,97g<br>sól:5.2 g |
| Łatwostrawna                      | ryż na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>sałata(10g)<br>)ogórek św(80g)<br>ser twardy(20g),polędwica dr(30g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9               | Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                               | Mus<br>jabłko,gruszka ,dynia (100g) ,wafel ryżowy(2szt) | Kasza manna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 1914,29 kcal<br>białko: 87,68g<br>tłuszcze: 76,16g<br>węglowodany:216,12 g<br>kw. tł. Nasycone: 36,82g<br>cukry proste11,95g<br>błonnik: 19,02g<br>sól: 5,2 g    |
| Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu | Ryż na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>sałata(10g)<br>ogórek św(100)<br>polędwica dr(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9                                | Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150)buraczki(150g),woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                      | Mus<br>jabłko,gruszka ,dynia (100g) ,wafel ryżowy(2szt) | Kasza manna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g)<br>herbata( b/c)                        | Energia: 1726,1 kcal<br>białko: 87,48 g<br>tłuszcze: 55,46g<br>węglowodany: 96,85 g<br>kw. tł. Nasycone: 33,70g<br>cukry proste14,22g<br>błonnik:19,02g<br>sól: 5,1g      |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                          | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | ryż na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł.(20g)<br>sałata(10g)<br>ogórek św(100g)<br>polędwica dr(50g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150),buraczki(150g) surówka z kapusty czerwonej(100g),woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                | Mus jabłko,gruszka ,dynia (100g) ,wafel ryżowy(2szt)     | Kasza manna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>wędlina zielonogórska (50g),pomidor(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6,                   | Energia: 1836,1 kcal<br>białko: 88,58 g<br>tłuszcze: 57,46g<br>węglowodany: 106,85 g<br>kw. tł. Nasycone: 33,80g<br>cukry proste18,32g<br>błonnik:21,02g<br>sól: 5,2g  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | ryżna mleku(250ml),zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g)<br>ogórek św(100g)zblendowany polędwica dr(50g)zmiksowana<br><br>Alergeny:1,7,6,9  | Zupa koperkowa z makaronem(300ml)zmiksowana,ziemniaki(250g)zmiksowane,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),sok wieloowocowy(300ml) | Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie masło(82% tł)20g<br>wędlina zielonogórska zmiksowana(50g),pomidor(80g),zblendowany<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 1887,23 kcal<br>białko: 88,35 g<br>tłuszcze: 57,24g<br>węglowodany: 259,13g<br>kw. tł. Nasycone: 35,58g<br>cukry proste 62,75g<br>błonnik:19,59g<br>sól: 5,4g |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |

**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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p> | <p>Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron zapiekany z kapustą białą ,wędliną zwyczajną i koncentratem pomidorowym(300g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,10,6,7</p>        | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(30g)ogórek świeży(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 2386,18 kcal<br/>białko:99,72g<br/>tłuszcze:97,26g<br/>węglowodany: 301,85 g<br/>kw. tł. nasycone:47,11g<br/>cukry proste: 16,39 g<br/>błonnik: 21,68g<br/>sól: 4,66 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(200g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>  | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(30g)ogórek świeży(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2199,93kcal<br/>białko:86,7 g<br/>tłuszcze:65,74g<br/>węglowodany: 310,65 g<br/>kw. tł. nasycone:39,43g<br/>cukry proste:29,17 g<br/>błonnik: 22,01g<br/>sól:5,28 g</p>     |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(200ml),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                                   | <p>Energia:2151,58kcal<br/>białko:85,63 g<br/>tłuszcze:65,11g<br/>węglowodany: 310,04 g<br/>kw. tł. nasycone:36,03g<br/>cukry proste: 28,49 g<br/>błonnik: 22,01g<br/>sól:4,95 g</p>   |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250g)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł,(20g)szynka z<br/>piersi indyka(50g),sałatka z<br/>sałaty lodowej,ogórka<br/>kiszzonego i pomidora100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p> | <p>Zupa ziemniaczana z<br/>zacierką(300ml),makaron<br/>(200g)sos z mięsa mielonego<br/>z łopatki i włoszczyzny z<br/>koncentratem<br/>pomidorowym(250g),kefir(2<br/>ooml),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                                       | <p>Kisiel<br/>niskosłodzony z<br/>brzoskwinia<br/>(150g)</p>     | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek<br/>twarogowy deliser<br/>(1szt17g),polędwica sopocka<br/>parzona(30g)ogórek świeży(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                             | <p>Energia:2160,21kcal<br/>białko:84,77 g<br/>tłuszcze:68,48g<br/>węglowodany: 295,53 g<br/>kw. tł. nasycone:39,62g<br/>cukry proste:29,17 g<br/>błonnik: 26,09g<br/>sól:4,92 g</p> |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Płatki owsiane na<br/>mleku(250ml)<br/>miksowana,kawa zbożowa z<br/>mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie<br/>(70g),moczone w kawie<br/>masło 82% tł,(20g),szynka z<br/>piersią<br/>indyka(50g)zmiksowana,pomid<br/>or(80g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                | <p>Zupa ziemniaczana z<br/>zacierką(300ml)zmiksowana,<br/>makaron (200g)sos z mięsa<br/>mielonego z łopatki i<br/>włoszczyzny z koncentratem<br/>pomidorowym(250g)<br/>zmiksowane z<br/>makaronem,kefir(2ooml),wo<br/>da mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Kisiel<br/>niskosłodzony z<br/>brzoskwinia<br/>miks(150g)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml) miks kawa<br/>zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica<br/>sopocka parzona<br/>mielona(50g),ogórek<br/>zblendowany(80g)<br/>Posiłek nocny:<br/>jogurt naturalny150ml,herbata<br/>b/c(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 2056,66 kcal<br/>białko:82,11g<br/>tłuszcze:63,54g<br/>węglowodany: 286,33g<br/>kw. tł. nasycone:39,13 g<br/>cukry proste:29,47g<br/>błonnik:17,93g<br/>sól:4,41 g</p>  |

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

| 03.10.2024   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                           | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
| Podstawowa   | <p>zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek<br/>fromage 40g,polędwica<br/>drobiowa(30g),sałatka z sałaty<br/>lodowej papryki i ogórka<br/>świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                    | <p>Zupa szpinakowa z makronem<br/>zabielana śmietaną 18%<br/>(300ml),ziemniaki(250g)<br/>roladki drobiowe<br/>duszone,nadziewane cukinią i<br/>marchewką(180g)sos<br/>pieczeniowy(100g),surówka z<br/>kapusty czerwonej z<br/>olejem,marchewką i<br/>cebulą(150g)woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Brzoskwinie<br/>(150g)jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem<br/>(30g),schab Benedykta(30g),pasta z<br/>tuńczyka z jajkiem,majonezem i<br/>szczypiorkiem(60g),ogórek<br/>kiszony80g<br/>Posilek nocny:<br/>mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel<br/>ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,3,4,10</p> | <p>Energia: 2321,3kcal<br/>białko:108,99g<br/>tłuszcze: 86,99g<br/>węglowodany: 256,64g<br/>kw. tł. Nasycone: 44,84g<br/>cukry proste:29,91g<br/>błonnik: 30,64g<br/>sól:6,49g</p>   |
| Łatwostrawna | <p>zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek<br/>fromage 40g,polędwica<br/>drobiowa(30g),sałatka z sałaty<br/>lodowej i ogórka<br/>świeżego(80g),jogurt<br/>naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Ryż na<br/>rosole(300ml),ziemniaki<br/>(250g) roladki drobiowe<br/>duszone,nadziewane cukinią i<br/>marchewką(180g)sos<br/>pieczeniowy(100g) sałata z<br/>jogurtem(100g)woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                                                                                       | <p>Brzoskwinie<br/>(150g)jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem<br/>(30g),schab Benedykta(30g),pasta z<br/>tuńczyka z jajkiem,majonezem i<br/>szczypiorkiem(60g),ogórek<br/>kiszony80g<br/>mus jabłko,banan ,wiśnia(100g),wafel<br/>ryżowy1szt<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,3,4,10</p>                    | <p>Energia: 2071,19kcal<br/>białko:100,11g<br/>tłuszcze: 75,26g<br/>węglowodany: 253,55g<br/>kw. tł. Nasycone: 39,72g<br/>cukry proste:21,46 g<br/>błonnik: 23,76g<br/>sól:6,82g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),,połudwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serekwiejski(200g)<br/>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                                             | <p>Brzoskwinie (150g)jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p>             | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g)<br/>mus jabłko banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)250mlAlergeny:1,7,6</p>                       | <p>Energia: 2045,77kcal<br/>białko:106,39g<br/>tłuszcze: 64,43g<br/>węglowodany: 265,11g<br/>kw. tł. Nasycone: 39,69g<br/>cukry proste:29,68g<br/>błonnik: 43,84g<br/>sól:6,62 g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)<br/>serek wiejski(200g)<br/>Alergeny:1,7,6,9</p>            | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziwane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                   | <p>Brzoskwinie (150g)jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p>             | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(30g),pasta z tuńczyka z jajkiem,majonezem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony80g<br/><br/>mus jabłko,banan,wiśnia 100g,wafel ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)250ml<br/>Alergeny:1,7,6,3,4,10</p> | <p>Energia: 2109,96kcal<br/>białko:83,71g<br/>tłuszcze: 82,28g<br/>węglowodany: 264,0g<br/>kw. tł. Nasycone: 43,66g<br/>cukry proste:22,98g<br/>błonnik: 44,84g<br/>sól:6,96 g</p>   |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>zacierka na mleku-miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9</p>          | <p>Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Brzoskwinie zblendowane (150g)jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g)<br/>kefir (200g),mus jabłko,banan wiśnia(100g)<br/>herbata( b/c)250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p>                                             | <p>Energia: 2072,75kcal<br/>białko:116,88g<br/>tłuszcze: 75,32g<br/>węglowodany: 237,35g<br/>kw. tł. Nasycone: 41,72g<br/>cukry proste:35,21 g<br/>błonnik: 21,82g<br/>sól:5,81g</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**

| 04.10.2024                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                             | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                          |
| Podstawowa                        | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,4,7</p>                | <p>kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>ser edamski(30),pomidor(80g),szynkowa (20g)</p> <p>Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i truskawką(150g), herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>        | <p>Energia: 2496,00 kcal<br/>białko: 107,25 g<br/>tłuszcze: 108,31 g<br/>węglowodany: 270,78g<br/>kw. tł. nasycone: 51,82g<br/>cukry proste: 19,62 g<br/>błonnik: 23,92 g<br/>sól:4,1g</p> |
| Łatwostrawna                      | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Manna na rosole(300ml)<br/>ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p> | <p>kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>twarożek(80g),pomidor(80,g),wędlin a szynkowa(20g)</p> <p>Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i truskawką(150g), herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2276,15kcal<br/>białko: 94,64g<br/>tłuszcze: 83,66 g<br/>węglowodany280,37g<br/>kw. tł. nasycone: 44,9 g<br/>cukry proste:21,16g<br/>błonnik 21,14g<br/>sól:3,61g</p>          |
| Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu | <p>Makaron b/j na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g)</p>                        | <p>Manna na rosole(300ml)<br/>ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos ,koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,4</p>  | <p>kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p>                           | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>twarożek(80g),pomidor(80g) wędlin a szynkowa(20g)</p>                                                                                                              | <p>Energia: 2276,15kcal<br/>białko: 94,64g<br/>tłuszcze: 83,66 g<br/>węglowodany280,37g<br/>kw. tł. nasycone: 44,9 g<br/>cukry proste:21,16g<br/>błonnik 21,14g<br/>sól:3,61g</p>          |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | Alergeny:7,1,6,<br>9                                                                                                                     | Posiłek nocny::deser mleczny z<br>ryżem i truskawką(150g),<br>herbata( b/c)(250ml)                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Makaron b/j na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>polędwica sopocka<br>parzona(50g),sałatka z sałaty<br>lodowej i papryki(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,           | Manna na rosole(300ml)<br>ziemniaki(250g),ryba<br>gotowana(130g),sos<br>koperkowy(150g),marchewk<br>a gotowana(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,4                                                                 | kanapka(piecz<br>wo razowe) z<br>polędwicą<br>drobiową<br>pomidorem i<br>ogórkiem<br>herbata(<br>b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:7,1,6,<br>9 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>twarożek(80g),pomidor(80g)<br>,wędlina szynkowa(20g)<br><br>Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem<br>i truskawką(150g),<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,,10 | Energia: 2276,15kcal<br>białko: 94,64g<br>tłuszcze: 83,66 g<br>węglowodany280,37g<br>kw. tł. nasycone: 44,9 g<br>cukry proste:21,16g<br>błonnik 21,14g<br>sól:3,61g       |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Makaron b/j na<br>mleku(250ml)zmiksowana<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł,(20g) polędwica<br>sopocka<br>parzona(50g)zmiksowana,ogór<br>ek świeży 100g zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6, | Manna na rosole(300ml)<br>zmiksowana<br>ziemniaki<br>zmiksowane(250g),ryba<br>gotowana zmiksowana z<br>sosem(130g),sos<br>koperkowy(150g),marchewk<br>a gotowana<br>zmiksowana(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,4 | Sok<br>multiwitamina<br>(300ml,jogurt<br>naturalny(150g)<br>Alergeny:7,                                                                  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną<br>zmiksowana(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g)<br>twarożek(80g)zblendowany,pomidor<br>zblendowany(80g) ,szynkowa<br>zmiksowana(20g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),<br>herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,6,10    | Energia: 1955,98 kcal<br>białko:98,92 g<br>tłuszcze:60,99 g<br>węglowodany255,05 g<br>kw. tł. nasycone: 37,42 g<br>cukry proste: 52,62 g<br>błonnik: 15,03g<br>sól:4,23 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<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g)<br><br>Alergeny:1,7,   | Zupa grochowa(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,                | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g) | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2394,66kcal<br>białko: 104,72g<br>tłuszcze: 74,33g<br>węglowodany320,62 g<br>kw. tł. nasycone: 42,39 g<br>cukry proste:23,43 g<br>błonnik: 27,53g<br>sól: 7,01g |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g)<br><br>Alergeny:1,7,   | Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g) | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2218,55 kcal<br>białko: 91,86g<br>tłuszcze:70,79g<br>węglowodany: 300,60 g<br>kw. tł. nasycone: 41,7 g<br>cukry proste:27,24g<br>błonnik: 20,46g<br>sól:6,39g   |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g)<br><br>Alergeny:1,7, | Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g) | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2124,5 kcal<br>białko: 92,71g<br>tłuszcze:61,03g<br>węglowodany:299,07 g<br>kw. tł. nasycone:33,62 g<br>cukry proste:26,52g<br>błonnik: 20,46g<br>sól:5,44g     |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlina<br>szynkowa(50g),jabłko(150g),po<br>midor (100g)<br><br>Alergeny:1,7,                | Zupa ziemniaczana z<br>zacierką(300g),makaron<br>(200g) gulasz drobiowy z<br>warzywami(300g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                 | Kisiel z<br>jabłkiem<br>niskosłodzony<br>(150g)                | Zacierka na mleku(250g),kawa<br>zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.       | Energia: 2102,0 kcal<br>białko: 93,04g<br>tłuszcze: 61,42g<br>węglowodany: 294,82 g<br>kw. tł. nasycone:33,67 g<br>cukry proste:34,62g<br>błonnik: 22,65g<br>sól:5,44g  |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Zupa mleczna z<br>ryżem(250ml)miks<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlina<br>szynkowa(50g)zmiksowana,,po<br>midor zblendowany (100g)<br><br>Alergeny:1,7, | Zupa ziemniaczana z<br>zacierką(300g), miks<br>makaron (200g) zmiksowany<br>z gulaszem ,gulasz drobiowy<br>z warzywami(300g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z<br>jabłkiem<br>niskosłodzony,z<br>miksowany<br>(150g) | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa<br>zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,,ogórek świeży<br>zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 1893,75 kcal<br>białko: 87,89g<br>tłuszcze: 57,37g<br>węglowodany: 256,18g<br>kw. tł. nasycone:32,35g cukry<br>proste:26,45 g<br>błonnik: 16,42g<br>sól: 4,29g |

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

| 06.10.2024   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                 | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                       |
| Podstawowa   | Zupa mleczna z kaszą<br>manna(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka<br>gotowana(50g),sałata(10g),ogór<br>ek świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Rosół z makaronem<br>b/j(300ml),<br>ziemniaki(250g)udko<br>pieczone(180g)surówka z<br>kapusty pekińskiej (150g)<br>,woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Budyń<br>niskosłodzony z<br>miksowaną<br>truskawką<br>(150g)<br>Alergeny:1,7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser<br>(2szt34g),polędwica sopocka<br>parzona(30g)pomidor(80g)<br>Posilek nocny:<br>owsianka z truskawką<br>(100g)<br>sok z pomarańczy z jabłkiem<br>(300 ml)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2285,85 kcal<br>białko:91,66g<br>tłuszcze:88,26g<br>węglowodany: 286,86 g<br>kw. tł. nasycone:40,69g<br>cukry proste: 54,11 g<br>błonnik: 22,6g<br>sól: 6,45 g |
| Łatwostrawna | Zupa mleczna z kaszą<br>manna(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka<br>gotowana(50g),sałata(10g),ogór<br>ek świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Rosół z makaronem<br>b/j(300ml) ,ziemniaki(250g)<br>udko<br>pieczone(180g),marchewka<br>mini gotowana (150g) ,woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,    | Budyń<br>niskosłodzony z<br>miksowaną<br>truskawką<br>(150g)<br>Alergeny:1,7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser(2szt<br>34g)polędwica sopocka<br>parzona(30g)pomidor(80g)<br>Posilek nocny:<br>owsianka z truskawką<br>(100g)<br>sok z pomarańczy z jabłkiem<br>(300 ml)<br>Alergeny:1,7,6,  | Energia:2220,7kcal<br>białko:89,83 g<br>tłuszcze:78,68g<br>węglowodany: 294,42 g<br>kw. tł. nasycone:36,46g<br>cukry proste:51,34 g<br>błonnik: 22,10g<br>sól:6,1 g     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml ,ziemniaki(250g) udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>             | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)</p> <p>Alergeny:1,7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>owsianka z truskawką (100g)<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                  | <p>Energia:2184,51kcal<br/>białko:98,7 g<br/>tłuszcze78,14g<br/>węglowodany: 288,81 g<br/>kw. tł. nasycone:35,84g<br/>cukry proste: 52,31 g<br/>błonnik: 22,86g<br/>sól:6,19 g</p>   |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>            | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)</p> <p>Alergeny:1,7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:<br/>owsianka z truskawką (100g)<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2227,7kcal<br/>białko:89,83 g<br/>tłuszcze:78,68g<br/>węglowodany: 298,42 g<br/>kw. tł. nasycone:36,46g<br/>cukry proste:51,34 g<br/>błonnik: 22,10g<br/>sól:6,1 g</p>    |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g)<br/>masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g<br/>zmielona,pomidor 100gzblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>               | <p>Rosół z makaronem b/j zmiksovana(300ml),ziemniaki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,marchewka 150g - mikswoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)</p> <p>Alergeny:7,</p>                                       | <p>Kasza jęczmienna na mleku zmiksovane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka zmiksovana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g)</p> <p>Posiłek nocny:mus,jabłko,banan(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                  | <p>Energia: 2012,34 kcal<br/>białko:85,02g<br/>tłuszcze:79,4,87g<br/>węglowodany:293,30g<br/>kw. tł. nasycone:31,32 g<br/>cukry proste: 52,3g<br/>błonnik: 24,82g<br/>sól: 5,23g</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.**

| 07.10.2024                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                    | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                     |
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p>  | <p>Barszcz ukraiński(300g)<br/>,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),mizeria ześmietaną18%,maślanka 1,5%,jogurtem naturalnym2%(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>brzoskwinia(150 g),jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,3,4</p> | <p>Energia: 2393,95kcal<br/>białko: 101,86g<br/>tłuszcze: 92,25g<br/>węglowodany257,77 g<br/>kw. tł. nasycone:50,28 g<br/>cukry proste:23,82 g<br/>błonnik: 25,48g<br/>sól: 6,16g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p> | <p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy!00g) ,marchewka mini gotowana(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>             | <p>brzoskwinia(150 g),jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,3,4</p> | <p>Energia: 2285,91 kcal<br/>białko: 94,82g<br/>tłuszcze:80,15g<br/>węglowodany: 273,52 g<br/>kw. tł. nasycone: 48,6 g<br/>cukry proste:24,37g<br/>błonnik: 24,59g<br/>sól:6,7g</p>   |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałat</p>                                                                               | <p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) marchewka mini gotowana(150g)</p>                                                                              | <p>brzoskwinia(150 g),jogurt naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata</p>                                                                                                  | <p>Energia: 2213,13kcal<br/>białko: 95,78g<br/>tłuszcze:79,83g<br/>węglowodany:282,09 g<br/>kw. tł. nasycone:46,36 g<br/>cukry proste:24,17g<br/>błonnik: 24,46g<br/>sól:6,7g</p>     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | ka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,9,10,6                                                                                                                                                                | woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                                                                                                                                                                              |                                                                    | b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6        | Zupa koperkowa z makaronem zabiela śmietaną<br>18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) marchewka mini gotowana(150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                     | brzoskwinia(150g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7             | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.3,4 | Energia: 2166,49kcal<br>białko: 92,88g<br>tłuszcze:85,89g<br>węglowodany:258,4 g<br>kw. tł. nasycone:48,79 g<br>cukry proste:24,37g<br>błonnik: 28,67g<br>sól:6,34g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)miks pomidor zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6 | Zupa koperkowa z makaronem zabiela śmietaną<br>18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | brzoskwinia(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                                                       | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>sól:6,63g  |

**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**