

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml)makaron z patelni(łopatka mielona,papryka,kukurydza ,koncentrat pomidorowy,cebula)(300g), jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z ryżem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g),połędwica sopocka (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2226,52 kcal białko: 92,83g tłuszcze:85,92 g węglowodany: 329,17g kw. tł. nasycone: 42,31g cukry proste:27,12 g błonnik: 56,53 g sól:5,77g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlina krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką300ml),makaron 200,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g,sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) połędwica sopocka (50g),serek deliser 17g Posilek nocny: nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką300ml),makaron 200,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g,sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) połędwica sopocka(20g) Posilek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką300ml),makaron 200,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g,sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:;7,1,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,polędwica sopocka (50g),serek deliser 17g,jabłko 150g Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g,j herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana (300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowane pierś gotowana 130g zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200 g) Alergeny:;7,1,	Zupa mleczna z ryżem(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendow any ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 g

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

15.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina ślaska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), kotlet schabowy(130g),surówka z kapusty czerwonej ,marchewki ,cebuli,z olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2321,19kcal białko:101,98g tłuszcze: 93,48g węglowodany: 280,87g kw. tł. Nasycone: 46,77g cukry proste: 40,40 g błonnik: 24,97g sól:6,03 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina ślaska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2273,35kcal białko:104,17g tłuszcze: 83,66g węglowodany: 279,11g kw. tł. Nasycone: 45,48g cukry proste: 34,07 g błonnik: 25,47g sól:6,23 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g),twaróg chudy(100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2140,67kcal białko:114,07g tłuszcze: 65,63g węglowodany: 271,53g kw. tł. Nasycone: 37,03g cukry proste: 29,0g błonnik: 20,93g sól:5,95 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2112,32 kcal białko: 114,85g tłuszcze: 68,06g węglowodany: 296,26 g kw. tł. Nasycone: 38,48g cukry proste 34,59g błonnik:28,77g sól: 5,6g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g), Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), schab gotowany(130g) zmiksowany(70g),sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny(150g), miks Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g) mielona,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2102,68kcal białko:116,99g tłuszcze: 84,00g węglowodany: 277,7g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste: 25,53g błonnik: 16,98g sól:6,4 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

16.08.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), ,szynka gotowana(50g),pomidor 100g Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,jabłko 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,,6,10	Energia: 2032,3kcal białko:94,34g Tłuszcze: 62,21 g węglowodany: 283,73g kw. tł. nasycone:35,15 g cukry proste:33,45g błonnik: 24,35g sól:5,14g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe (90g) masło 82% tł.(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2168,44kcal białko:101,61g Tłuszcze: 85,57 g węglowodany: 265,09g kw. tł. nasycone:41,04 g cukry proste:27,17g błonnik: 23,79g sól:5,74g
Płynna wzmocniona	makaron na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g), szynka gotowana zmielona60g,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik zmiksowany(300ml),ziemniaki250g miksryba gotowana130g miks,sos koperkowy100g miks,marchewka gotowana150g,miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony zmiksowany(150g),kefir 200g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) jajko gotowane60g,zmielone,wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(50g),twaróg chudy40g zmiksowany,pomidor80g,zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,3,6,10	Energia: 2038,12 kcal białko:105,3,g Tłuszcze: 70,18 g węglowodany: 255,22g kw. tł. nasycone:39,23 g cukry proste:33,66g błonnik: 18,26g sól:4,75g

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

17.08.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),mizeria(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2214,37kcal białko:91,57g tłuszcze: 99,7g węglowodany: 246,98g kw. tł. Nasycone:47,47g cukry proste: 38,01 g błonnik: 17,25g sól:5,98 g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

	Alergeny:1,7,6,9,10			smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),marchewka mini(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,jabłko (150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomi- dor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),zie- mniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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

18.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2 szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2141,28kcal białko:90,19g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

	Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jab łko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g),kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2101,32 kcal białko:88,96g tłuszcze: 58,86g węglowodany: 289,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:28,06g błonnik: 32,01 g sól: 5,05g
Płynna wzmocniona	Kasza jęczmienna na mleku- miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką- miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(20g),szynka drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,4,7	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ser edamski(30),pomidor(80g),wędlina zielonogórska(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2496,00 kcal białko: 107,25 g tłuszcze: 98,31 g węglowodany: 270,78g kw. tł. nasycone: 51,82g cukry proste: 19,62 g błonnik: 23,92 g sól:4,1g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(20g), szynka drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80,g),wędlin a zielonogórska(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(20g),,szynka drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos ,koperkowy(150g),marchewk a gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6, 9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) wędlina zielonogórska(20g) Posiłek nocny:.,nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(20g),,szynka drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6, 9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,wędlina zielonogórska(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g)zmiksowana,ogór ek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,zielonogórskazmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g 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

20.08.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(25g),powidła śliwkowe (30g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makaronem zabieleną śmietaną300ml,ziemniaki 250g,fasolka po bretońsku 250g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	brzoskwinia (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki z jogurtem naturalnym 80g Posilek nocny:mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2388,57kcal białko: 92,36g tłuszcze: 96,65g węglowodany286,46 g kw. tł. nasycone:44,75 g cukry proste:21,35 g błonnik: 39,06g sól: 5,33g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty 100g),polędwica drobiowa(25g)sałata(10g),sałat ka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,9	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(90g) ,sos pomidorowy!00g) buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	brzoskwinia (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2212,13 kcal białko: 101,44g tłuszcze:73,46g węglowodany: 292,00 g kw. tł. nasycone: 43,27 g cukry proste:20,47g błonnik: 25,68g sól:5,99g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),,połędwica drobiowa(25g),twarożek chudy 100g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(90g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Brzoskwinia (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 1szt,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2201,93kcal białko: 103,66g tłuszcze:67,04g węglowodany:301,48 g kw. tł. nasycone:38,93 g cukry proste:20,47g błonnik: 26,03g sól:5,96g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),,połędwica drobiowa(25g),twarożek chudy 100g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(90g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	brzoskwinia (150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowo warzywny 100g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2162,51kcal białko: 101,73g tłuszcze:69,77g węglowodany:286,36 g kw. tł. nasycone:39,12 g cukry proste:20,47g błonnik: 30,11g sól:5,62g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),zielonogórska(50g)miks s pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(90g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	brzoskwinia(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g 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

21.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska (25g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa szpinakowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(300g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe duszone ze schabu(130g),sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw(kalafior,brokul,marc hewka) z maselkiem i bułką tartą)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) ,Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2178,89kcal białko:96,94g tłuszcze: 74,18g węglowodany283,43g kw. tł. nasycone:40,13g cukry proste:53,68g błonnik: 24,63g sól: 5,61g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g)zielonogórska(25g), ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2084,22kcal białko:93,13g tłuszcze:73,74g węglowodany:264,86 g kw. tł. nasycone:40,26g cukry proste:37,17g błonnik: 20,65g sól:6,34g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki (250g),schab	jabłko(150g),mu s banan,brzoskwini a,burak(100g), sok	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g)	Energia: 2062,94kcal białko:86,93g tłuszcze:61,52g węglowodany:292,98 g kw. tł. nasycone:35,05 g

	słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska(25g), ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	gotowany130g,sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	multiwitamina (300ml)	masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),,ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	cukry proste:72,08g błonnik: 23,97g sól:6,62g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska(25g), ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z makaronem zabiłana śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	jabłko(150g),mu s banan,brzoskwini a,burak(100g), sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2066,18 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 72,23g węglowodany: 268,07g kw. tł. nasycone:38,66 g cukry proste:71,88g błonnik: 27,72g sól:5,96g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą (70g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska zmielona(25g),ogonówka parzona zmielona(25g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z makaronem zabiłana śmietaną 18%(300g)- miks,ziemniaki zmielone (250g),schab gotowany zmielony(150g),marchewka gotowana mielona(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Banan zmiksowany z jogurtem200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną- miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka zmielona(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2014,22kcal białko:89,13g tłuszcze:68,74g węglowodany:211,86 g kw. tł. nasycone:36,26g cukry proste:36,17g błonnik: 18,65g sól:5,34g

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

22.08.2025

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g),jajko gotowane(60g) w sosie musztardowym(150g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 10	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2353,59 kcal białko:108,17g tłuszcze:83,43g węglowodany: 299,07 g kw. tł. nasycone:45,84g cukry proste: 19,67 g błonnik: 33,2g sól: 6,42 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),makaron z twarogiem miksowaną truskawką 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2418,04kcal białko:110,33 g tłuszcze:82,93g węglowodany: 300,11 g kw. tł. nasycone:40,96g cukry proste:29,5g błonnik: 26,52g sól:6,98 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa koperkowa z ziemniakami(300ml),makaron z twarogiem chudym i miksowaną truskawką 300g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2371,1kcal białko:109,47 g tłuszcze79,93g węglowodany: 296,86 g kw. tł. nasycone:38,99g cukry proste: 26,59 g błonnik: 24,99g sól:6,54 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron z twarogiem miksowaną truskawką 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2418,04kcal białko:110,33 g tłuszcze:82,93g węglowodany: 300,11 g kw. tł. nasycone:40,96g cukry proste:29,5g błonnik: 26,52g sól:6,98 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml),makaron miks(250g)gulasz mięsno-jarzynowy zmiksowany woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko zblendowane (300g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa mielona(50g),ogórek kisz(80g)Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1937,47 kcal białko:81,77g tłuszcze:67,33g węglowodany: 254,75g kw. tł. nasycone:38,45 g cukry proste:18,85g błonnik:17,55g sól:5,72 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

23.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki 250g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2299,74 kcal białko:103,31g tłuszcze: 81,06 g węglowodany: 347,42 g kw. tł. nasycone: 46,69g cukry proste: 17,59g błonnik: 65,61g sól:7,34g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml),ziemniaki 250g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2107,08 kcal białko:90,94g tłuszcze: 73,21g węglowodany: 339,71 g kw. tł. nasycone:45,66 g cukry proste: 26,14g błonnik: 58,51g sól: 6,48g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica drobiowa(50g),pomidor(80g),t	Manna na rosole(300ml),ziemniaki 250g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml)	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)	Energia: 2079,61 kcal białko:109,28g tłuszcze: 60,84g węglowodany: 342,28 g kw. tł. nasycone:36,71 g cukry proste: 25,75 g błonnik: 58,51g sól: 5,32g

	waróg chudy(120g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml),ziemniaki 250g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,pomarańcza 150g Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2157,79kcal białko: 92,36g tłuszcze: 61,36 g węglowodany: 327,02 g kw. tł. nasycone:46,41 g cukry proste: 29,86 g błonnik: 64,61g sól: 6,27g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),twarożek (100g)miks,polędwica drobiowa(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki 250g miks klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)mi ks,sospomidorowy(150g)miks sburaczki (150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)Alergeny:1,7,6	Energia: 1901,85 kcal białko: 102,16 g tłuszcze: 59,55g węglowodany: 302,68g kw. tł. nasycone: 37,25g cukry proste: 20,1g błonnik:54,26 g sól: 4,63 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