

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g)szynka śniadaniowa(20g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,	Barszcz ukraiński(300g),makaron b/jz twarogiem półtłustymi miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Bułka kajzerka1/2 z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku 2%(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)połędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g) Posilek nocny:.,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 2351,03kcal białko: 113,7g tłuszcze: 70,33g węglowodany309,76 g kw. tł. nasycone: 27,63 g cukry proste:19,85g błonnik: 32,96g sól: 6,96g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g)szynka śniadaniowa(20g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),makaron b/jz twarogiem półtłustym) i miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Bułka kajzerka1/2 z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)połędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g) Posilek nocny:.,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 2270,84 kcal białko: 107,1g tłuszcze:73,9g węglowodany: 288,59 g kw. tł. nasycone: 30,43 g cukry proste:21,4g błonnik: 21,78g sól:6,99g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna (mleko2%)z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g)	Zupa marchwianka b/śm(300g),makaron b/jz twarogiem chudym i miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Bułka kajzerka1/2 z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku 2%(250g),kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)połędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g Posilek nocny:.,herbata	Energia: 2162,08 kcal białko: 106,87g tłuszcze:62,72g węglowodany:287,16 g kw. tł. nasycone:26,18 g cukry proste:21,43g błonnik: 21,78g sól:6,64g

	Alergeny:1,7,			b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo graham (90g) masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g)szynka śniadaniowa(20g)sałata10,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka(300g),makaron b/jz twarogiem półtłustym i miksowaną truskawką(300g) ,woda mineralna250ml Alergeny:1,6,9,7	Kromka pieczywa razowego z masłem sałatą,szynką gotowaną i pomidorem Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zacierka na mleku 2%(250g),kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo razowe (90g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,włoszczyzna,ryż koncentrat pomidorowy)80g)polędwica drobiowa25g),ogórek kiszony80g) Posiłek nocny:,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 2225,31 kcal białko: 104,99g tłuszcze: 75,52g węglowodany: 274,17 g kw. tł. nasycone:29,57 g cukry proste:21,17g błonnik: 27,44g sól:6,84g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna(mleko2%) z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g)zmiksowana,,pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka(300g), miks ziemniaki (250g) zmiksowane,mięso z kurczaka 180gzmiksowane ,marchewka gotowana (130gzmiksowana sok (b/c) ,jabłko,marchew,brzoskwinia (300ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),miks Alergeny:7	Zacierka na mleku 2%(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa (50g) zmiksowana,,ryba gotowana 100g zmielona ,pomidor(80g) zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 1807,69 kcal białko: 112,3g tłuszcze: 55,19g węglowodany: 286,77g kw. tł. nasycone:34,28g cukry proste:56,84 g błonnik: 56,12g sól: 4,16g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną 30%(300g),ryż gotowany (200g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g) sos pomidorowy(150g) ,buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus ,jabłko,gruszka, dynia (100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2283,06kcal białko:96,81g tłuszcze: 70,20g węglowodany: 310,35g kw. tł. nasycone: 40,52 g cukry proste: 24,92g błonnik: 34,43g sól: 6,31 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),ryż gotowany (200g),klops gotowany(80g) z łopatki wieprzowej mielonej,sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus,jabłko ,gruszka dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2213,19kcal białko:89,66g tłuszcze: 66,93g węglowodany: 312,26g kw. tł. nasycone: 38,62 g cukry proste:24,96g błonnik: 27,65g sól: 6,15 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),„szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),ryż gotowany (200g),klops gotowany(80g) z łopatki wieprzowej mielonej,sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,gruszka,dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2151,63 kcal białko:85,59g tłuszcze: 61,45g węglowodany: 313,34 g kw. tł. nasycone:34,69g cukry proste:25,32g błonnik: 27,65 g sól: 5,47g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane 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(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),ryż gotowany (200g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus,jabłko, gruszka,dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2112,21 kcal białko:83,66g tłuszcze: 64,19g węglowodany: 298,22 g kw. tł. nasycone:34,89g cukry proste:25,32g błonnik: 31,73 g sól: 5,11g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),ryż-miks (200g),klops gotowany(80g)miks,sos pomidorowy(150g)miks ,buraczki(150g)miks ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) Jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2124,69kcal białko:87,23g tłuszcze: 63,23g węglowodany: 301,23g kw. tł. nasycone: 38,53 g cukry proste:23,29g błonnik: 21,32g sól: 5,09 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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), kotlet schabowy(130g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2301,19kcal białko:101,98g tłuszcze: 91,48g węglowodany: 280,87g kw. tł. Nasycone: 45,77g cukry proste: 40,40 g błonnik: 24,97g sól:6,03 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	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,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2253,35kcal białko:104,17g tłuszcze: 85,66g 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 makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(50g),twaróg chudy(100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),	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,	Jogurt naturalny,kisiel niskosłodzony z jabłkiem(100g) (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml	Energia: 2100,67kcal białko:114,07g tłuszcze: 63,63g węglowodany: 271,53g kw. tł. Nasycone: 37,03g cukry proste: 29,0g błonnik: 20,93g sól:5,95 g

	Alergeny:1,7,9,6			Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,9,6	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,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) jabłko (150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 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 makaronem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), schab gotowany(130g) zmiiksowany(70g),sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),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

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

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2372,61 kcal białko:101,31g Tłuszcze: 93,66g węglowodany: 271,91g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:32,82g błonnik: 31,08g sól:7,93g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2380,06kcal białko95,87 g tłuszcze:87,28g węglowodany: 296,47g kw. tł. nasycone: 46,62g cukry proste: 32,2 g błonnik: 23,97g sól:6,54g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2302,34 kcal białko:94,38g tłuszcze:78,95 g węglowodany: 297,17g kw. tł. nasycone: 40,97g cukry proste:31,61 g błonnik: 23,97g sól:5,77g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g),sałata z jogurtem(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2364,94 kcal białko:99,07g tłuszcze:92,63g węglowodany: 278,49g kw. tł. nasycone: 47,15g cukry proste:32,2 g błonnik:27,75 g sól:6,18g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor10 0g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,gulasz z łopatki wieprzowej300g)miks marchewka gotowana(150g),miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta drobiowa(60g),miks szynka śniadaniowa(30g) miks pomidor (80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1988,4 kcal białko:86,98g tłuszcze 69,95g węglowodany: 262,89g kw. tł. nasycone: 39,44g cukry proste: 30,4g błonnik: 19,01g sól: 5,04g

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

01.01.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g),schab ze śliwką 30g sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(40g) sałatka z kurczaka i ananasa z ryżem i majonezem(150g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6,3,10	Energia: 2446,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 98,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g),schab ze śliwką(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(40g) sałatka z kurczaka i ananasa z ryżem i majonezem(150g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6,3,10	Energia: 2336,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 79,29 węglowodany: 298,07 g kw. tł. nasycone: 38,72 g cukry proste: 29,02 g błonnik: 28,01g sól: 5,1g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałata,(10g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g),schab ze śliwką(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(40g) sałatka z kurczaka i ananasa z ryżem i majonezem(150g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6,3,10	Energia: 2336,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 79,29 węglowodany: 298,07 g kw. tł. nasycone: 38,72 g cukry proste: 29,02 g błonnik: 28,01g sól: 5,1g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,połędwica sopocka parzona(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną30%(300ml)makaron z patelni (300g)(łopatka mielona papryka,kukurydza konserwowa,koncentrat pomidorowy,)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2195,12 kcal białko: 91,61 g tłuszcze: 82,33 g węglowodany: 271,37g kw. tł. nasycone: 42,12g cukry proste:23,55 g błonnik: 24,96 g sól:6,24g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),polędwicaA drobiowa(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g)	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

				herbata(b/c)(250ml)	
				Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,polędwica drobiowa(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,brzoskwi nia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,brzoskwi nia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

03.012024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),serek delser(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatkki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica drobiowa(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek deliser(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatkki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica drobiowa(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatkki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica drobiowa(25g) ogórek kiszony(60g)	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sól:5,93g

	(80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek deliser(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej i warzyw(60g),połędwica drobiowa(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor10 0g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej i warzyw(60g),miks połędwica sopocka parzona(25g) miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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

04.01.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),polędwica sopocka parzona(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7,3	Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2155,44kcal białko: 103,92g tłuszcze: 78,94g węglowodany265,27 g kw. tł. nasycone:46,72g cukry proste:20,38g błonnik: 18,53g sól: 6,57g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(80g),polędwica sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2153,58kcal białko:103,8g tłuszcze:78,92g węglowodany:264,96 g kw. tł. nasycone46,72 g cukry proste:20,19g błonnik: 18,26g sól:6,57g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(80g),południowa sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Bułka kajzerka(1/2 szt) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2140,19kcal białko:103,62g tłuszcze:77,63g węglowodany:264,72 g kw. tł. nasycone45,86 g cukry proste:20,19g błonnik: 18,26g sól:6,56g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(80g),południowa sopocka parzona(30g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska(300g),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Pieczywo razowe (30g) z masłem,sałatą i szynką,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa mleczna z ryżem(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2171,62 kcal białko: 104,0g tłuszcze: 80,41g węglowodany: 265,8g kw. tł. nasycone:46,08 g cukry proste:21,25g błonnik: 18,77g sól:6,86g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronemb/j(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) południowa sopocka zmiksowan(30g),twarożek100g ,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomorska j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,klops gotowany70g zmiksowany,jogurt naturalny150g,jabłko pieczone150g zblendowane ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksokawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1986,37 kcal białko:98,25g tłuszcze:63,67 g węglowodany212,62 g kw. tł. nasycone: 38,01 g cukry proste: 21,82 g błonnik: 22,12g sól:4,73 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.

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 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	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) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	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) 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	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(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) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	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)	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	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(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),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	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 z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 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	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne