

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(150g) bukiet warzyw z bułką tartą(marchewka,kalafior,brokuł)(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatkki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(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 sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g)	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 jęczmienną(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 sopocka parzona(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

	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 makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Kefir200g ,jabłko 150g Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),miks polędwica sopocka parzona(25g))miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa fasolowa(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2476,49 kcal białko:122,05g tłuszcze:88,81g węglowodany: 292,09 g kw. tł. nasycone:43,12g cukry proste: 11,2 g błonnik: 47,71g sól: 6,56 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2350,52kcal białko:112,89 g tłuszcze:85,6g węglowodany: 279,99 g kw. tł. nasycone:41,2g cukry proste:1,22 g błonnik: 40,99g sól:6,54 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2305,00kcal białko:109,9 g tłuszcze:81,63g węglowodany: 280,59 g kw. tł. nasycone:39,78g cukry proste:11,52 g błonnik: 40,99g sól:6,35 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2311,10kcal białko:110,97 g tłuszcze:88,34g węglowodany: 264,87 g kw. tł. nasycone:41,39g cukry proste:11,21 g błonnik: 45,07g sól: 6,18 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik(300ml)miks,makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g)mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem miks(150g),rozrzedzony,miksowany	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2054,58 kcal białko:101,98g tłuszcze:69,88g węglowodany: 251,07g kw. tł. nasycone:37,7 g cukry proste:19,68g błonnik:38,67g sól:5,21 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) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2292,36 kcal białko:99,07g Tłuszcze: 92,64g węglowodany: 286,48g kw. tł. nasycone:45,52g cukry proste:34,34g błonnik: 20,68g sól:6,29g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(30g),wędlna kociewska 50gsałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2170,72 kcal białko99,61 g tłuszcze:84,27g węglowodany: 274,42g kw. tł. nasycone: 44,93g cukry proste: 34,36 g błonnik: 19,92g sól:6,24g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, banan (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:kefir(200g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml)	Energia:2054,82kcal białko:98,25g tłuszcze:73,85g węglowodany: 273,33g kw. tł. nasycone:40,24g cukry proste:29,27 g błonnik:19,56 g sól:6,02g

	Alergeny:1,7,6,			Alergeny:1,7,6,910	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, jabłko (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2030,22kcal białko:96,94g tłuszcze:81,32g węglowodany: 243,03g kw. tł. nasycone:43,76g cukry proste:30,1 g błonnik:24,23 g sól:5,99g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki zmiksowane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmiksowany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, brzoskwinia (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sól:5,29g

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

28.07.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2141,28kcal białko:90,19g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)	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,banan(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)	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: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jab łko 150g) Alergeny:7	Alergeny:1,7,6,10 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką- miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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

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)galaretk drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18%)(300ml),ziemniaki(250g) ,bigos z kapusty białej(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g), serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2418,17 kcal białko: 97,82 g tłuszcze: 100,62 g węglowodany: 289,57 g kw. tł. nasycone:48,61 g cukry proste:69,78g błonnik: 20,61g sól: 6,3g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretk drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18%)(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany 130g,sos jarzynowy150g,buraczki(150g ,),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2315,82kcal białko: 109,42 g tłuszcze: 78,51g węglowodany: 299,51 g kw. tł. nasycone:42,84 g cukry proste:62,89g błonnik: 19,66g sól: 6,06g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretk drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(25 0g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(150)buraczki(150g ,),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(50g),)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml)	Energia: 2237,5 kcal białko: 109,79g tłuszcze: 65,41 g węglowodany: 308,92g kw. tł. nasycone:37,38g cukry proste:63,34g błonnik:20,02g sól:6,56g

				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany 130g,sos jarzynowy 150g,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt naturalny 150g ,jabłko 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),,serek fromage 40g,sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2258,13 kcal białko: 108,37g tłuszcze: 79,6g węglowodany: 285,73 g kw. tł. nasycone: 41,83 g cukry proste: 51,21 g błonnik: 25,04g sól: 6,62g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g)pierś z kurczaka gotowana(100g) ,zmielone(120g),pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml)zmiksowa na,ziemniaki(250g)zmiksowa na,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),zmiksowa ny 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 drobiowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(100g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2064,35 kcal białko: 106,72g tłuszcze: 71,28g węglowodany: 255,85g kw. tł. nasycone: 40,29 g cukry proste: 46,01 g błonnik: 17,25 g sól: 6,29g

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

30.07..2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(120g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),sałatka z ogórka kiszzonego z olejem i musztardą (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2420,34 kcal białko:123,08g tłuszcze: 89,74 g węglowodany: 291,55 g kw. tł. nasycone: 44,31g cukry proste: 14,83g błonnik: 24,04g sól:8,02g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek półtłusty(120g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka mini gotowana(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2225,54 kcal białko:113,18g tłuszcze: 77,6g węglowodany: 274,12 g kw. tł. nasycone:43,8 g cukry proste: 17,74 g błonnik: 16,88g sól: 5,5g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g,dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka gotowana mini(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) ,banan150g Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2164,93 kcal białko:95,76g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 301,55 g kw. tł. nasycone:39,34 g cukry proste: 25,69 g błonnik: 18,33g sól: 5,52g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g),,szynka z piersią indyka(50g),serek topiony 17g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka mini gotowana(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z pomarańczą(200 g) Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2149,49kcal białko: 97,67g tłuszcze: 81,31 g węglowodany: 261,22 g kw. tł. nasycone:42,75 g cukry proste: 9,46 g błonnik: 19,53g sól: 6,05g
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 (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml)miks ziemniaki(250g)miks,kurczak gotowany(180g), miks marchewka gotowana(150g)miks,sos koperkowy(100g)miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) rosrzedzony Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(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: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 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

31.07.2025

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),ogonówka parzona(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),sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),arbuz 200g Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł),pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2415,82 kcal białko:108,36g Tłuszcze: 93,79g węglowodany: 283,97g kw. tł. nasycone:47,35g cukry proste:32,57g błonnik:28,5g sól:6,33g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(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),arbuz 200g Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł),pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2435,04kcal białko98,63 g tłuszcze:91,94g węglowodany: 307,8g kw. tł. nasycone: 47,36g cukry proste: 32,53 g błonnik: 21,51g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml)	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),arbuz 200g Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł),pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa	Energia:2359,3 kcal białko:97,28g tłuszcze 84,88 g węglowodany: 306,56g kw. tł. nasycone: 41,79g cukry proste:32,05 g błonnik: 21,51g

	masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Alergeny:1,6,9,7		wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	sól:6,0g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(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	Kefir 200g,arbuz 200g Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(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:2301,12 kcal białko:104,58g tłuszcze:92,79g węglowodany: 265,23g kw. tł. nasycone: 46,62g cukry proste:21,26 g błonnik:25,29 g sól:6,41g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50)miks,pomidor100g 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 kaszką manną(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

01.08.2025

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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(30g),serek topiony 2szt sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,10	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabielana(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym(300g),arbuz 200g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,drożdżówka z serem 120g Alergeny:7,1,3	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2382,26kcal białko: 79,62g tłuszcze: 88,23g węglowodany330,08 g kw. tł. nasycone:48,12 g cukry proste:54,98 g błonnik: 23,55g sól: 6,28g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 2szt,szynka gotowana(30g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,10	Marchwianka zabielana śmietaną 18%(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym (300g),arbuz 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,drożdżówka z serem 120g Alergeny:7,1,3	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2363,76 kcal białko: 77,9g tłuszcze:86,71g węglowodany: 326,74 g kw. tł. nasycone: 47,17g cukry proste:54,4g błonnik: 19,61g sól:6,28g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),twaróg chudy 100g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym(300g),arbuz 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1szt,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),ogórek kiszony 60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2191,67kcal białko: 90,37g tłuszcze:73,93g węglowodany:304,19g kw. tł. nasycone:4116 g cukry proste:38,17g błonnik: 20,95g sól:6,01g

	Alergeny:1,7,,6,10				
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy 100g Alergeny:1,7,,6,10	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym(300g),arbuz 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1szt,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(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2220,71kcal białko: 91,77g tłuszcze:82,04g węglowodany:290,47 g kw. tł. nasycone:42,82 g cukry proste:39,44g błonnik: 25,04g sól:6,74g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),,ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ziemniaki gotowane (250g)schab gotowany130g)miks,sos pomidorowy 150g miks ,buraczki 150g miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone 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) zmiksovana,,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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

02.08.2025

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),połędwica 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),połędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml),ziemniaki 250gklops 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),,połędwica drobiowa(50g),pomidor(80g),t waróg chudy(120g) 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,	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) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	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
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),połędwica 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,półędwica 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)miksburaczki (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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

03.08.2025

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 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 ze śmietaną 18% i maślanką(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z jabłkiem(150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek deliser 17g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2390,35kcal białko:101,45g tłuszcze: 106,11g węglowodany: 260,26g kw. tł. Nasycone:52,11g cukry proste: 35,85 g błonnik: 17,8g sól:6,32 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),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),sałata z jogurtem 100g),sos koperkowy 100gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z jabłkiem(150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek deliser 17g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2357,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 96,41g 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),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z jabłkiem(150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka 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: 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

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),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z jabłkiem (150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek deliser 17g) Posiłek nocny :kefir 200g 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	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,	Jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :kefir 200g herbata(b/c)250ml 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