

10.06.2024					
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)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2399,68kcal białko:94,0g tłuszcze:80,11g węglowodany:315,23 g kw. tł. nasycone:37,34g cukry proste: 27,74 g błonnik: 36,19g sól: 6,94 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)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2290,12kcal białko:82,44g tłuszcze:78,92g węglowodany: 308,27g kw. tł. nasycone:37,03 g cukry proste:28,3g błonnik: 26,88g sól:6,27 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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2239,62kcal białko:82,22 g tłuszcze:70,71g węglowodany: 309,21 g kw. tł. nasycone:31,85g cukry proste: 37,86 g błonnik: 24,8g sól:6,34g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł.(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2344,39kcal białko:88,22g tłuszcze:77,57g węglowodany: 317,68 g kw. tł. nasycone:35,69g cukry proste: 28,3 g błonnik: 29,62g sól:6,74g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)serek ,ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(150g),gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (100g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra t pomidorowy) (40g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 1751,64 kcal białko:59,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 234,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:21,82g sól:5,58 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

11.06.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(25g)galaretka drobiowa(80g),sałatka z pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z makaronem (300g),ziemniaki (250g) ,karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kefir 2% (200g) Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką z piersi indyka,sałatą ,ogórkiem i pomidorem Alergeny:1,7,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśnowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2140,6 kcal białko:99,0g Tłuszcze: 88,09 g węglowodany: 245,89g kw. tł. nasycone:48,62 g cukry proste:27,92 g błonnik: 24,10g sól:7,03g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(25g)galaretka drobiowa(80g),sałatka z pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z makaronem(300g),ziemniaki (250g) ,karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kefir 2% (200g)Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką z piersi indyka,sałatą ,ogórkiem i pomidorem Alergeny:1,7,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,	Energia: 2140,6 kcal białko:99,0g Tłuszcze: 88,09 g węglowodany: 245,89g kw. tł. nasycone:48,62 g cukry proste:27,92 g błonnik: 24,10g sól:7,03g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(25g)galaretka drobiowa(80g),sałatka z	Zupa pomidorowa z makaronem(300g),ziemniaki (250g) ,schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kefir 2% (200g) Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką z piersi indyka,sałatą ,ogórkiem i pomidorem	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)	Energia: 2083,48 kcal białko:113,07g tłuszcze:72,24g węglowodany: 246,3 g kw. tł. nasycone: 42,7g cukry proste: 27,13 g błonnik:46,56g sól:7,15g

	pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,		Alergeny:1,7,6,9	Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),połędwica sopocka parzona(25g)galaretka drobiowa(80g),sałatka z pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z makaronem(300g),ziemniaki (250g) ,schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kefir 2% (200g)Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką z piersi indyka,sałatą ,ogórkiem i pomidorem Alergeny:1,7,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,	Energia: 2103,39 kcal białko:123,66g tłuszcze:73,89g węglowodany: 245,94g kw. tł. nasycone: 42,87g cukry proste: 29,72 g błonnik: 50,02g sól:7,14g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połędwica sopocka parzona(25g)galaretka drobiowa(80g),sałatka z pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z makaronem(300g),ziemniaki (200g) ,schab gotowany(130g),„sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kanapka z pieczywa razowego z masłem,szynką z piersi indyka,sałatą ,ogórkiem i pomidorem Alergeny:1,7,6,9	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 1693,75 kcal białko:95,1g tłuszcze:61,71g węglowodany:198,58g kw. tł. nasycone: 35,33g cukry proste: 29,21g błonnik: 24,15g sól: 4,9g

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

12.06.2024					
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),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup (15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),fasolka szparagowa gotowana polana masłem z bułką tartą(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Truskawki w galarecie(200g),	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g) ,Posilek nocny kefir(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia2400,78kcal białko 121,75 g tłuszcze:102,17 g węglowodany 257,46 g kw. tł. nasycone: 53,6g cukry proste:27,61g błonnik 25,98g sól:7,06 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup (15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Truskawki w galarecie(200g), serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g) ,Posilek nocny kefir(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2196,80kcal białko: 118,73 g tłuszcze: 92,36 g węglowodany: 246,98 g kw. tł. nasycone: 50,81g cukry proste: 35,48 g błonnik: 20,51g sól: 5,69g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Truskawki w galarecie(200g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g) ,Posilek nocny kefir(150g)	Energia:2209,21kcal białko: 116,15 g tłuszcze: 81,47g węglowodany: 259,09 g kw. tł. nasycone: 47,03g cukry proste: 40,16 g błonnik: 21,08g sól: 5,34g

				herbata(b/c)	
				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup (15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Truskawki w galarecie(200g), serek homogenizowan y naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g) ,Posiłek nocny kefir(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2196,80kcal białko: 118,73 g tłuszcze: 92,36 g węglowodany: 246,98 g kw. tł. nasycone: 50,81g cukry proste: 35,48 g błonnik: 20,51g sól: 5,69g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(35g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł.(20g),wędlna parówkowa na gorąco(90g),ketchup (15g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(200g)pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Truskawki w galarecie(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(35g) pieczywo razowe(60g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),polędwica drobiowa(30g) ,Posiłek nocny kefir(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1654,63kcal białko:83,61g tłuszcze: 70,84 g węglowodany:71,44 g kw. tł. nasycone: 37,14 g cukry proste:32,2 g błonnik: 17,66g sól:3,68 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

13.06.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna 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(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej 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: 2339,47 kcal białko:96,43g Tłuszcze: 93,62g węglowodany: 275,11g kw. tł. nasycone:46,64g cukry proste:13,09g błonnik: 23,17g sól:7,02g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(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	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej 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:2141,64 kcal białko95,32 g tłuszcze:79,64g węglowodany: 261,39g kw. tł. nasycone: 42,09g cukry proste: 23,13 g błonnik: 25,57g sól:6,9g
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),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	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g))ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)	Energia:2046,01,0kcal białko:97,66g tłuszcze:70,21g węglowodany: 256,76g kw. tł. nasycone: 38,35g cukry proste: 25,21 g błonnik: 21,85g sól:6,07g

	Alergeny:1,7,6,			herbata(b/c)(250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(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(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1	Alergeny:1,7,6,9, Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2084,31kcal białko:97,25g tłuszcze:80,29g węglowodany: 242,95g kw. tł. nasycone: 44,19g cukry proste:25,6,9 g błonnik:25,93 g sól:6,48g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(200g),ryba gotowana,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1	Alergeny:1,7,6,9, Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1716,01 kcal białko:79,71g tłuszcze71,77g węglowodany: 187,96g kw. tł. nasycone: 38,14g cukry proste: 13,24g błonnik: 22,92g sól: 5,78g

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

14.06.2024					
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,(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Barszcz ukraiński(18%)(300ml) ziemniaki(250g),jajko gotowane(60g),sos musztardowy(150g),marchewka gotowana z kukurydzą(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,10	Sałatka z piersi kurczaka z kapustą pekińską,ogórkiem świeżym,pomidorem i sosem jogurtowo ketchupowym (150g),wafel ryżowy Alergeny:7,9	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2376,73 kcal białko: 115,52g tłuszcze: 79,57 g węglowodany: 313,21 g kw. tł. 45,2 g cukry proste:34,4g błonnik: 56,6g sól:7,06g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g) szynka konserwowa drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml),ryż(gotowany na mleku2%) z musem jabłkowym i cynamonem(300g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z piersi kurczaka z kapustą pekińską,ogórkiem świeżym,pomidorem i sosem jogurtowo ketchupowym (150g),wafel ryżowy Alergeny:7,9	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny: :arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2346,38 kcal białko: 102,92 g tłuszcze: 76,52 g węglowodany: 324,94 g kw. tł. nasycone:42,08 g cukry proste:47,2g błonnik: 44,96g sól: 7,33g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa konserwowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka bez śmietany(300ml),ryż (gotowany na mleku 2%)z musem jabłkowym i cynamonem(300g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z piersi kurczaka z kapustą pekińską,ogórkiem świeżym,pomidorem i sosem jogurtowo ketchupowym (150g),wafel ryżowy Alergeny:7,9	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny: arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2318,82 kcal białko: 102,87g tłuszcze: 75,81 g węglowodany: 315,22 g kw. tł. nasycone:42,06 g cukry proste:39,55g błonnik: 44,36g sól: 7,06g

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,(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa konserwowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml),ryż(gotowany na mleku2%) z musem jabłkowym i cynamonem(300g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z piersi kurczaka z kapustą pekińską,ogórki em świeżym,pomid orem i sosem jogurtowo ketchupowym (150g),wafel ryżowy Alergeny:7,9	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo z razowe(60g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: jabłko(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2346,38 kcal białko: 102,92 g tłuszcze: 76,52 g węglowodany: 324,94 g kw. tł. nasycone:42,08 g cukry proste:47,2g błonnik: 44,96g sól: 7,33g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka bez śmietany(300ml),ryż (gotowany na mleku 2%)z musem jabłkowym i cynamonem(300g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z piersi kurczaka z kapustą pekińską,ogórki em świeżym,pomid orem i sosem jogurtowo ketchupowym (100g),wafel ryżowy Alergeny:7,9	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa(25g)ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1726,74 kcal białko: 73,61 g tłuszcze: 65,27g węglowodany: 221,77 g kw. tł. nasycone: 37,61 g cukry proste: 36,01 g błonnik:39,96 g sól:5,46g

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

15.06.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml) ,mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) Alergeny:1,6,9,3	Arbuz (200g) kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) surówka z marchwi i jabłka(150g) Alergeny:1,7,6	Energia: 2128,34 kcal białko:80,37g tłuszcze:72,22 g węglowodany:291,67g kw. tł. nasycone:37,69g cukry proste:38,68g błonnik: 24,33g sól:5,94g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml),mus jabłko,gruszka,dynia(100g) Alergeny:1,6,9,3	kefir(200g) Arbuz (200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posilek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) Alergeny:1,7,6	Energia: 2106,59 kcal białko:80,41g tłuszcze: 69,99g węglowodany: 291,5g kw. tł. nasycone37,52 g cukry proste:38,08g błonnik: 24,15g sól: 5,98g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica	krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml) ,mus jabłko,gruszka,dynia(100g)	Arbuz (200g) kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab	Energia:2094,17 kcal białko:84,81g tłuszcze:63,59g węglowodany: 298,32g kw. tł. nasycone:36,9 g cukry proste: 38,44g błonnik: 5,65g

	drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,,9,6	Alergeny:1,6,9,3		Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:)surówka z marchwi i jabłka(150g) Alergeny:1,7,6	sól:7,63g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml) ,mus jabłko,gruszka,dynia(100g) Alergeny:1,6,9,3	pomarańcza(150 g) kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posiłek nocny)surówka z marchwi i jabłka(150g) Alergeny:1,7,6	Energia: 2111,49 kcal białko:80,31g tłuszcze: 69,99g węglowodany: 281,4g kw. tł. nasycone36,52 g cukry proste:29,06g błonnik: 23,45g sól: 5,98g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	krupnik(300ml)makaron 150g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	kefir(200g) Alergeny:7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) Alergeny:1,7,6	Energia: 1777,46 kcal białko: 69,83 g tłuszcze: 55,05g węglowodany:127,07 g kw. tł. nasycone: 31,74g cukry proste:36,67g błonnik:21,44g 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

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 gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2285,85 kcal białko:91,66g tłuszcze:88,26g węglowodany: 286,86 g kw. tł. nasycone:40,69g cukry proste: 54,11 g błonnik: 22,6g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2220,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 294,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek (80g)	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g

	Alergeny:1,7,6,9,10			Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g) ,ogórek(80g) Alergeny:1,7,6,11,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Ubogo energetyczna	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),,ogó rek(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1859,44 kcal białko:84,86g tłuszcze:71,15g węglowodany: 227,1g kw. tł. nasycone:33,92 g cukry proste:21,31g błonnik:21,02g sól:5,54 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),ser gouda(30g),wędlna zielonogórska(20g),sałata(10g), pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa grochowa (300ml,) kasza gryczana(200g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(150g),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 z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2423,86kcal białko: 114,58g tłuszcze: 82,65 g węglowodany:299,29g kw. tł. nasycone: 39,68 g cukry proste:18,37g błonnik 36,71g sól:6,5g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),,wędlna zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	marchwianka (300ml,) kasza jęczmienna(200g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(150g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka(150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2147,49kcal białko:93,76g tłuszcze:77,17 g węglowodany:268,01 g kw. tł. nasycone: 36,9 g cukry proste: 22,2g błonnik:27,78 g sól:5,74g
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),,wędlna zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śmietany (300ml,) kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),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 z razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2110,4kcal białko:97,43 g tłuszcze:70,74 g węglowodany:268,85 g kw. tł. nasycone: 35,81 g cukry proste: 27,13g błonnik: 29,06g sól:5,21 g

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

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

18.06.2024					
	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 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1 szt),ba nan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśnowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2366,33 kcal białko:81,08g Tłuszcze: 103,41 g węglowodany: 308,64g kw. tł. nasycone:51,93 g cukry proste:46,47 g błonnik: 33,68g sól:4,61g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1 szt),ba nan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,	Energia: 2003,21 kcal białko:69,84 g tłuszcze:71,95g węglowodany: 299,26 g kw. tł. nasycone: 39,7g cukry proste: 46,71 g błonnik: 30,1g sól:3,39g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Energia: 2045,96 kcal białko:86,13g tłuszcze:70,9g

	mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,	gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,3	ryżowy(1szt),ba nan(150g)	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,	węglowodany: 292,36 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 36,33 g błonnik:41,14g sól:3,86g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony, wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus malin,jagoda,ba nan(100g),wafel ryżowy(1szt), jabłko(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,	Energia: 2029,21 kcal białko:86,4g tłuszcze:74,26g węglowodany: 270,81g kw. tł. nasycone: 40,02g cukry proste: 28,22 g błonnik: 53,3g sól:4,44g
Ubogo energetyczna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus malin,jagoda,ba nan(100g),wafel ryżowy(1szt)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 1811,86 kcal białko:66,03g tłuszcze:66,,02g węglowodany: 255,37g kw. tł. nasycone: 34,55g cukry proste: 28,22g błonnik: 30,06g sól: 2,86g

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 kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)jajko gotowane(60g),wędlna szynkowa (30g),sałata (10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,3,6,10	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	banan(150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek wiejski(200g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2342,69 kcal białko:113,17 g tłuszcze:83,31g węglowodany: 300,12 g kw. tł. nasycone: 43,47g cukry proste: 20,57 g błonnik: 45,76g sól: 6,84 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)jajko gotowane(60g),wędlna szynkowa (30g),sałata (10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,3,6,10	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	banan(150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek wiejski(200g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2161,69 kcal białko:110,9 g tłuszcze:75,07g węglowodany: 274,91 g kw. tł. nasycone: 42,66g cukry proste: 25,06 g błonnik: 44,44g sól: 6,46 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna szynkowa (50g),sałata (10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,,6,10	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	banan(150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek wiejski(200g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2161,69 kcal białko:110,9 g tłuszcze:75,07g węglowodany: 274,91 g kw. tł. nasycone: 42,66g cukry proste: 25,06 g błonnik: 44,44g sól: 6,46 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszką manna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)jajko gotowane(60g),wędlina szynkowa (30g),sałata (10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,3,6,10	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	jabłko(150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:.,7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: serek wiejski(200g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2128,47 kcal białko: 110,44g tłuszcze: 75,21g węglowodany: 259,11g kw. tł. nasycone: 42,59 g cukry proste: 25,51 g błonnik:45,02 g sól: 6,47g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)j.wędlina szynkowa (50g),sałata (10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,,6,10	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	jabłko(150g) ,jogurt naturalny (150g) Alergeny:.,7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: serek wiejski(200g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1866,39 kcal białko:97,88g tłuszcze: 69,36 g węglowodany: 219,62 g kw. tł. nasycone: 38,93 g cukry proste:25,51g błonnik: 44,06 g sól:5,74 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