

02.11.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),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 pieczone(180g),brukselka z masłem i bułką tartą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,pomarańcza (200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2214,37kcal białko:91,57g tłuszcze: 99,7g węglowodany: 246,98g kw. tł. Nasycone:47,47g cukry proste: 38,01 g błonnik: 17,25g sól:5,98 g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,pomarańcza (200g) herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) 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),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,jabłko (200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

				smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),cukinia gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,pomarańcza 200g herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(40g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomido r100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),zie mniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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

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

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

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

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

			9		
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 90g masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(20g),,szynka drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),bukiet warzyw(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka(pieczony wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,wędlina zielonogórska(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g)zmiksowana,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewka a gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,zielonogórskazmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g sól:4,23 g

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

05.11.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(25g),powidła śliwkowe (30g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makaronem zabieleną śmietaną300ml,ziemniaki 250g,fasolka po bretońsku 250g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	mandarynka(15 0g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki z jogurtem naturalnym 80g Posilek nocny:mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2388,57kcal białko: 92,36g tłuszcze: 96,65g węglowodany286,46 g kw. tł. nasycone:44,75 g cukry proste:21,35 g błonnik: 39,06g sól: 5,33g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty 100g),polędwica drobiowa(25g)sałata(10g),sałat ka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,9	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(90g) ,sos pomidorowy!00g) buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2212,13 kcal białko: 101,44g tłuszcze:73,46g węglowodany: 292,00 g kw. tł. nasycone: 43,27 g cukry proste:20,47g błonnik: 25,68g sól:5,99g
	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(25 0g),klops gotowany(90g) ,sos	jabłko pieczone (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka	Energia: 2201,93kcal białko: 103,66g tłuszcze:67,04g węglowodany:301,48 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	masło 82% tł,(20g),,połędwica drobiowa(25g),twarożek chudy 100g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	250ml Alergeny:7	śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 1szt,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	kw. tł. nasycone:38,93 g cukry proste:20,47g błonnik: 26,03g sól:5,96g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,połędwica drobiowa(25g),twarożek chudy 100g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(90g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowo warzywny 100g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2162,51kcal białko: 101,73g tłuszcze:69,77g węglowodany:286,36 g kw. tł. nasycone:39,12 g cukry proste:20,47g błonnik: 30,11g sól:5,62g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),zielonogórska(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(90g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko pieczone(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

06.11.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska (25g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa szpinakowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(300g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe duszone ze schabu(130g),sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw(kalafior,brokół,marc hewka) z masłem i bułką tartą)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2339,39kcal białko:100,33g tłuszcze: 84,28g węglowodany298,74g kw. tł. nasycone:46,70g cukry proste:34,52g błonnik: 20,88g sól: 5,64g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g)zielonogórska(25g), ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	manna na rosole 300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka z koperkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2131,27kcal białko:98,36g tłuszcze:69,74g węglowodany:282,32 g kw. tł. nasycone:38,41g cukry proste:37,62g błonnik: 218,9g sól:5,65g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska(25g), ogonówka parzona(25g),pomidor(80g),	manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany130g,sos grecki(150g) woda mineralna(250g)	jabłko(150g),mu s banan,brzoskwi nia,burak(100g), sok multiwitamina b/c (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g)	Energia: 1963,,21kcal białko:89,17g tłuszcze:57,62g węglowodany:278,41 g kw. tł. nasycone:33,83 g cukry proste:70,93g błonnik: 18,63g sól:5,36g

	Alergeny:1,7,6,10	Alergeny:1,6,9,,		Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska(25g), ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10	manna na rosole(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	jabłko(150g),mu s banan,brzoskwinia,burak(100g), sok multiwitamina b/c 250ml (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka z koperkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 1990,46 kcal białko: 90,05g tłuszcze: 67,17g węglowodany: 260,19g kw. tł. nasycone:35,73 g cukry proste:71,13g błonnik: 25,05g sól:4,82g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą (70g) masło 82% tł,(20g),zielonogórska zmielona(25g),ogonówka parzona zmielona(25g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10	manna na rosole(300g)-miks,ziemniaki zmielone (250g),schab gotowany zmielony(150g),marchewka gotowana mielona(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	Banan zmikсовany z jogurtem200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka zmielona(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2014,22kcal białko:89,13g tłuszcze:68,74g węglowodany:211,86 g kw. tł. nasycone:36,26g cukry proste:36,17g błonnik: 18,65g sól:5,34g

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

07.11.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g),jajko gotowane(120g) w sosie musztardowym(150g) ,marchewka gotowana z groszkiem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 10	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2334,01 kcal białko:107,71g tłuszcze:84,76g węglowodany: 289,5 g kw. tł. nasycone:46,27g cukry proste: 19,03 g błonnik: 32,04g sól: 6,38 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron z twarogiem miksowaną truskawką 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2418,04kcal białko:110,33 g tłuszcze:82,93g węglowodany: 300,11 g kw. tł. nasycone:40,96g cukry proste:29,5g błonnik: 26,52g sól:6,98 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretkę z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml),makaron z twarogiem chudym i miksowaną truskawką 300g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2371,1kcal białko:109,47 g tłuszcze79,93g węglowodany: 296,86 g kw. tł. nasycone:38,99g cukry proste: 26,59 g błonnik: 24,99g sól:6,54 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretkę z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron z twarogiem miksowaną truskawką 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g)ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g)Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2418,04kcal białko:110,33 g tłuszcze:82,93g węglowodany: 300,11 g kw. tł. nasycone:40,96g cukry proste:29,5g błonnik: 26,52g sól:6,98 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa marchwianka miks(300ml),makaron miks(250g)gulasz mięsno-jarzynowy zmiksowany woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko zblendowane (300g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa mielona(50g),ogórek kisz(80g)Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/cAlergeny:1,7,6,	Energia: 1937,47 kcal białko:81,77g tłuszcze:67,33g węglowodany: 254,75g kw. tł. nasycone:38,45 g cukry proste:18,85g błonnik:17,55g sól:5,72 g

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

08.11.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(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) herbata b/c 250ml 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: 2233,62 kcal białko:86,93g tłuszcze: 80,38 g węglowodany: 302,01 g kw. tł. nasycone: 48,23g cukry proste: 36,97g błonnik: 25,14g sól:6,61g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki 250g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) ,herbata b/c 250ml 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: 2183,37 kcal białko:86,87g tłuszcze: 75,97g węglowodany: 299,74 g kw. tł. nasycone:47,9 g cukry proste: 36,31g błonnik: 24,79g sól: 6,07g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)	krupnik(300ml),ziemniaki 250g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g)	kefir(200g) ,hebata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g)	Energia: 2096,79 kcal białko:103,13g tłuszcze: 64,85g węglowodany: 287,48 g kw. tł. nasycone:39,86 g

	masło 82% tł.(20g),,polędwica drobiowa(50g),pomidor(80g),twaróg chudy(120g) Alergeny:1,7,6,9	buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		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	cukry proste: 24,33 g błonnik: 22,57g sól: 5,,25g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(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,pomarańcz a 150g ,herbata b/c 250ml 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), herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2118,47kcal białko: 89,01g tłuszcze: 83,78 g węglowodany: 260,14 g kw. tł. nasycone:48,6 g cukry proste: 17,62 g błonnik: 26,13g sól: 6,03g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (100g)miks,polędwica drobiowa(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml)miks,ziemniaki 250g miks klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)miks,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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

09.11.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka pieczona(130g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml)marchewka a mini gotowana(150g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste: 19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham 30g	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), marchewka mini gotowana(150g)sos koperkowy(100g)	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g

	masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,		kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	sól: 5,1g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),kalafior gotowany(150g)sos koperkowy(100g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany 130g miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miksowana zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 g

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

10.11.2025					
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),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatk wieprzowej(250g),sałata z jogurtem(150g,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c250ml 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: 2392,61 kcal białko:101,31g Tłuszcze: 93,66g węglowodany: 271,91g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:32,82g błonnik: 31,08g sól:7,93g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatk wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2380,06kcal białko95,87 g tłuszcze:87,28g węglowodany: 296,47g kw. tł. nasycone: 46,62g cukry proste: 32,2 g błonnik: 23,97g sól:6,54g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g 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:2302,34 kcal białko:94,38g tłuszcze:78,95 g węglowodany: 297,17g kw. tł. nasycone: 40,97g cukry proste:31,61 g błonnik: 23,97g sól:5,77g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(300g),sałata z jogurtem(100g,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kefir 200g,herbata b/c 250ml 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:2364,94 kcal białko:99,07g tłuszcze:92,63g węglowodany: 278,49g kw. tł. nasycone: 47,15g cukry proste:32,2 g błonnik:27,75 g sól:6,18g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,gulasz z łopatką wieprzowej300g)miks marchewka gotowana(150g),miks,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks,herbata b/c 250ml 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

11.11.2025

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 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	ryż na rosole (300ml),ziemniaki(250g) kotlet drobiowy(130g),surówka z kapusty pekińskiej z olejem,marchewką i cebulą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko pieczone(200g) wafel ryżowy 1 szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g),,sałatka śledziowa z olejem,cebulą i ogórkiem kiszonym 100g Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2357,83kcal białko:102,59g tłuszcze: 100,46g węglowodany: 266,71g kw. tł. Nasycone: 37,64g cukry proste:25,23g błonnik: 24,42g sól:7,98g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) cukinia gotowana 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan ,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2071,19kcal białko:100,11g tłuszcze: 75,26g węglowodany: 253,55g kw. tł. Nasycone: 39,72g cukry proste:21,46 g błonnik: 23,76g sól:6,82g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,półdewica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),twarożek chudy 100g)Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) cukinia gotowana 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 2045,77kcal białko:106,39g tłuszcze: 64,43g węglowodany: 265,11g kw. tł. Nasycone: 39,69g cukry proste:29,68g błonnik: 43,84g sól:6,62 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),połędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) serek fromage 40g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy 100g cukinia gotowana 1500g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1 szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,100g,wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,96kcal białko:83,71g tłuszcz: 82,28g węglowodany: 264,0g kw. tł. Nasycone: 43,66g cukry proste:22,98g błonnik: 44,84g sól:6,96 g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,zie mniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor- zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcz: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sól:5,81g

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