

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)twarożek z rzodkiewką(100g),dżem wiśniowy niskosłodzony(25g) Alergeny:1,7,	Zupa fasolowa(300ml), makaron (200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel z brzoskwinią niskosłodzony (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),wędlina krakowska drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2427.29 kcal białko:96.54g tłuszcze:64.69g węglowodany:358,24 g kw. tł. nasycone:37,84g cukry proste: 62,01 g błonnik: 30,92g sól: 4,93 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),twarożek z rzodkiewką(100g),dżem wiśniowy niskosłodzony(25g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,3	Kisiel z brzoskwinią niskosłodzony (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),szynka z piersi indyka(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2260,43kcal białko:86,30g tłuszcze:58,60g węglowodany: 342,78 g kw. tł. nasycone:36,5 g cukry proste:68,07 g błonnik: 24,83g sól:4,91 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),twarożek chudy(100g),pomidor(80g),polęd wica sopocka parzona (20g) Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,3	Kisiel z brzoskwinią niskosłodzony (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),szynka z piersi indyka(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:	Energia:2208,69kcal białko:90,28 g tłuszcze:54,47g węglowodany: 334,67 g kw. tł. nasycone:31,95g cukry proste: 60,72 g błonnik: 25,47g sól:4,9g

				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(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),,twarożek chudy(100g),pomidor(80g),połęd wica sopocka parzona (20g) Alergeny: 1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,,7,3	Kisiel z brzoskwinia niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne (70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynka z piersi indyka(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny: 1,7,6,,11	Energia: 2208,69kcal białko: 90,28 g tłuszcze: 54,47g węglowodany: 334,67 g kw. tł. nasycone: 31,95g cukry proste: 60,72 g błonnik: 25,47g sól: 4,9g
Ubogo energetyczna	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)twarożek chudy(100g),pomidor(80g),połęd wica sopocka parzona (20g) Alergeny: 1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) makaron(200g),klops gotowany(70g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,,7,3	Kisiel z brzoskwinia niskosłodzony (150g)	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,	Energia: 1800,83 kcal białko: 72,21g tłuszcze: 46,20g węglowodany: 270,49g kw. tł. nasycone: 26,85g cukry proste: 58,85g błonnik: 22,38g sól: 4,04 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

12.05.2024					
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),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ,kotlet schabowy(130g) ,mizeria(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),sałatka z rzodkiewki(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2379,09kcal białko:114,97g tłuszcze: 101,97g węglowodany: 256,88g kw. tł. Nasycone: 53,94g cukry proste:27,8 g błonnik: 44,88g sól:6,29 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2284,48kcal białko:115,55g tłuszcze: 94,89g węglowodany: 252,88g kw. tł. Nasycone: 51,27g cukry proste: 31,95 g błonnik: 45,46g sól:7,27 g
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),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2057,27kcal białko:109,48g tłuszcze: 74,05g węglowodany: 250,14g kw. tł. Nasycone: 43,26g cukry proste: 32,37g błonnik: 44,98g sól:6,11 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(30g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham ze	Energia: 2309,45 kcal białko: 117,42g tłuszcze: 95,96g węglowodany: 250,72 g

	pieczywo razowe 6 ziaren(70g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		słonecznikiem(70g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	kw. tł. Nasycone: 51,91g cukry proste 22,05g błonnik:44,5g sól: 6,27g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1815,13kcal białko: 98,22g tłuszcze:68,21g węglowodany: 210,61g kw. tł. Nasycone: 40,02g cukry proste 22,57g błonnik:42,18g sól: 6,36g

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

13.05.2024

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 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g)pasztetowa podwędzana(30g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,9,6,10	Zupa grochowa(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	Bułka kajzerka(1/2) z masłem i powidłami śliwkowymi,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem(60g),polędwica drobiowa(30g),papryka(80g) Posilek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia: 2483,96 kcal białko:101,09 g tłuszcze:89,66g węglowodany: 323,67 g kw. tł. nasycone: 41,21g cukry proste: 46,89 g błonnik: 33,68 g sól: 6,46 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Bułka kajzerka(1/2) z masłem,twarożkiem i dżemem niskosłodzonym ,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka z majonezem (60g),polędwica drobiowa(30g),pomidor(80g) Posilek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia:2367,58 kcal białko:96,56 g tłuszcze:77,95g węglowodany: 331,55 g kw. tł. nasycone: 36,46g cukry proste: 48,46 g błonnik: 26,16g sól: 5,6 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Bułka kajzerka(1/2) z masłem ,twarożkiem i dżemem niskosłodzonym ,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250	Energia:2276,12 kcal białko:91,95 g tłuszcze:70,80g węglowodany: 329,34 g kw. tł. nasycone: 34,71g cukry proste: 47,6 g błonnik: 25,67g sól: 5,51 g

				ml)Alergeny:1,7,6,9,	
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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(200g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Pieczywo razowe(30g) z masłem ,twarożkiem ,sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,połędwica drobiowa(30g),pasta z jajka ze szczypiorkiem(40g)pomidor(80g),pa przyka (20g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia:2378,35 kcal białko: 96,89g tłuszcze: 79,14g węglowodany: 328,23g kw. tł. nasycone: 36,84 g cukry proste: 45,87 g błonnik: 27,53g sól: 6,09g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(200g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Bułka kajzerka(1/2) z masłem ,twarożkiem ,sok z buraczka i jabłka(300ml)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,połędwica drobiowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g) herbata(b/c) (250 ml)Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1864,43 kcal białko:74,72g tłuszcze: 61,89 g węglowodany: 265,25 g kw. tł. nasycone: 32,28 g cukry proste:42,73g błonnik: 22,76 g sól:4,74 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

14.05.2024

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(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(80g)ser edamski (25g),pomidor(50g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,,4	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty włoskiej z marchewką ogórkiem kiszonym,jabłkiem i śmietaną18%(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem (150g) Alergeny:7,3	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),papryka(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2111,87 kcal białko: 103,94g tłuszcze: 81,38g węglowodany:247,58 g kw. tł. nasycone: 42,43g cukry proste: 21,81g błonnik: 24,66g sól:6,52 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(80g)ser edamski(25g),pomidor(50g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,,4	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty włoskiej z marchewką ogórkiem kiszonym,jabłkiem i śmietaną18%(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem (150g) Alergeny:7,3	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),,ogórek świeży(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2105,7 kcal białko: 103,72g tłuszcze: 81,26g węglowodany: 246,79g kw. tł. nasycone:42,4 g cukry proste: 20,68 g błonnik:24,12 g sól: ,6,52g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(80g)szynka z piersi indyka(25g),pomidor(50g), sałata (10g) Alergeny:1,7,6,,4,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem (150g) Alergeny:7,3	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),,ogórek świeży(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml)	Energia: 2120,78 kcal białko:112,85g tłuszcze:75,61g węglowodany: 254,43 g kw. tł. nasycone: 38,7 g cukry proste: 18,65g błonnik: 24,37g sól: 6,25g

				Alergeny: 1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ryba w galarecie(80g)szynka z piersi indyka(25g),pomidor(50g), sałata (10g) Alergeny: 1,7,6,,4,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty włoskiej z marchewką ogórkiem kiszonym,jabłkiem i śmietaną18%(150g),woda mineralna (250ml) Alergeny: 1,6,9,7,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem (150g) Alergeny: 7,3	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),,ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 2055,08 kcal białko: 100,73g tłuszcze: 76,58g węglowodany: 247,69 g kw. tł. nasycone: 39,06 g cukry proste: 20,98 g błonnik: 24,12g sól: 6,19g
Ubogo energetyczna	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ryba w galarecie(80g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(50g), sałata (10g) Alergeny: 1,7,6,,4,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna (250ml) Alergeny: 1,6,9,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem (150g) Alergeny: 7,3	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),,ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1782,08kcal białko: 98,76 g tłuszcze: 68,71g węglowodany: 195,59g kw. tł. nasycone: 34,84 g cukry proste: 18,65 g błonnik: 21,05g sól: 5,73g

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

15.05.2024					
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),południca 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(1szt),banan(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	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),południca 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(1szt),banan(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	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),południca sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(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)	Energia: 2045,96 kcal białko:86,13g tłuszcze:70,9g węglowodany: 292,36 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 36,33 g błonnik:41,14g sól:3,86g

	ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,			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(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, wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus malin,jagoda,banan(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 wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus malin,jagoda,banan(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

16.05.2024

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 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g-2sztuki)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Barszcz ukraiński ,(300ml),makaron zapiekany ze szpinakiem i boczkiem wędzonym(300g)sos czosnkowy(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z tuńczyka z jajkiem ,szczypiorkiem i majonezem(60g),wędlna zielonogórska(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,3,4,10	Energia:2384,07kcal białko:88,5g tłuszcze: 96,34g węglowodany: 300,97g kw. tł. Nasycone:38,54g cukry proste: 20,87 g błonnik: 34,89g sól:7,39 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g-2sztuki)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(200g),sos z mięsa mielonego i warzyw(300g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z tuńczyka z jajkiem ,szczypiorkiem i majonezem(60g),wędlna zielonogórska(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,3,4,10	Energia: 2162,32 kcal białko:86,81 g tłuszcze: 67,39g węglowodany: 309,24 g kw. tł. Nasycone: 38,40g cukry proste 29,66g błonnik:26,47g sól: 6,25g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(200g),sos z mięsa mielonego i warzyw(300g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna zielonogórska(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2035,01 kcal białko: 78,93g tłuszcze: 57,08g węglowodany: 308,77 g kw. tł. Nasycone: 32,3g cukry proste 29,37g błonnik:26,45g sól: 6,28g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(200g),sos z mięsa mielonego i warzyw(300g) 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(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),pasta z tuńczyka z jajkiem ,szczypiorkiem i majonezem(60g),wędlina zielonogórska(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny :pomarańcza(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,3,4,10	Energia: 2045,91 kcal białko: 85,12g tłuszcze: 59,41g węglowodany: 292,0g kw. tł. Nasycone:32,51g cukry proste 26,95g błonnik:26,91g sól: 6,39g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron gotowany(150g),sos z mięsa mielonego i warzyw(200g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),ogórek kiszony(60g),kefir(200g) Posiłek nocny pomarańcza(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1827,74kcal białko: 73,12g tłuszcze:54,86g węglowodany: 260,13g kw. tł. Nasycone: 30,95g cukry proste 35,11g błonnik:25,92g sól: 6,06g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30 g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa brokułowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7,1	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlna szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2498,69 kcal białko: 116,98 g tłuszcze: 82,06 g węglowodany: 326,99 g kw. tł. nasycone:39,99 g cukry proste:49,83g błonnik: 28,06g sól: 49,83g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)twarożek (60g),ogonówka(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7,1	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlna szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posilek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2211,51 kcal białko: 95,42g tłuszcze: 67,92 g węglowodany: 303,65 g kw. tł. nasycone:35,37 g cukry proste:47,17g błonnik: 21,04g sól: 4g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)twarożek (60g),ogonówka(30g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7,1	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlna szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posilek nocny:	Energia: 2211,51 kcal białko: 95,42g tłuszcze: 67,92 g węglowodany: 303,65 g kw. tł. nasycone:35,37 g cukry proste:47,17g błonnik: 21,04g sól: 4g

				jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)	
				Alergeny: 1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł.(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30 g),pomidor(50g) Alergeny: 1,7,6	Zupa brokułowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny: 7,1	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo z razowe(60g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posiłek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 2254,67 kcal białko: 107,92g tłuszcze: 72,77g węglowodany: 288,49 g kw. tł. nasycone: 37,43 g cukry proste: 51,06g błonnik: 26,18g sól: 4,14g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)twarożek z rzodkiewką(60g),ogonówka(30 g),pomidor(50g) Alergeny: 1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny: 7,1	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina szynkowa (50g),ogórek świeży(100g),sałata(10) Posiłek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1859,83kcal białko: 82,75g tłuszcze: 59,35g węglowodany: 247,73 g kw. tł. nasycone: 30,45 g cukry proste: 47,37 g błonnik: 20,43 g sól: 3,59g

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

18.052024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),wędlna kociewska wieprzowa(40g)pomidor50g,ogórek kiszony(30g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml), Alergeny:1,6,9,	Mus wiśnia,jabłko,banana(100g) ,wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2125,68 kcal białko:93,89g tłuszcze:71,51g węglowodany: 285,37 g kw. tł. nasycone: 38,91g cukry proste: 37,82g błonnik: 28,23g sól:6,2g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),wędlna kociewska wieprzowa(40g),pomidor (50g),ogórek kiszony(30g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml), Alergeny:1,6,9,	Mus wiśnia,jabłko,banana(100g) ,wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2125,68 kcal białko:93,89g tłuszcze:71,51g węglowodany: 285,37 g kw. tł. nasycone: 38,91g cukry proste: 37,82g błonnik: 28,23g sól:6,2g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,polędwica drobiowa (50g),pomidor (50g),ogórek kiszony(30g)	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)kompot wieloowocowy niskosłodzony	Mus wiśnia,jabłko,banana(100g) ,wafel ryżowy(1szt),so k z jabłka,marchwi i banana(300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g)sałata(10g),ogórek	Energia: 20,52,96 kcal białko: 90,43g tłuszcze:53,04g węglowodany: 312,14g kw. tł. nasycone:31,90 g cukry proste: 66,8g błonnik: 31,53g sól: 5,87g

	Alergeny:1,7,6,9	(250ml), Alergeny:1,6,9,		świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),wędlna kociewska wieprzowa (40g),pomidor (50g),ogórek kiszony(30g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml), Alergeny:1,6,9,	Mus wiśnia,jabłko,ba nan(100g) ,wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2086,26 kcal białko: 91,96g tłuszcze: 74,25 g węglowodany: 270,25g kw. tł. nasycone:39,10 g cukry proste: 37,82 g błonnik: 32,31g sól: 5,84g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),,polędwica drobiowa (50g),pomidor (50g),ogórek kiszony(30g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300g),ziemniaki (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml), Alergeny:1,6,9,	Mus wiśnia,jabłko,ba nan(100g) ,wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1774,1 kcal białko: 86,52 g tłuszcze:51,89 g węglowodany: 243,67 g kw. tł. nasycone: 31,65g cukry proste: 27,52g błonnik:21,14 g sól: 5,7 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

	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),ser twardy(25g)polędwica sopocka parzona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pieczarkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%tł(300ml),ziemniaki(250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),sałata z jogurtem naturalnym(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z brzoskwiniami (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(80g) banan(150g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9,10,6	Energia 2124,36kcal białko:84,43g tłuszcze:85,14 g węglowodany:272,7g kw. tł. nasycone: 44,42g cukry proste:29,91g błonnik 21,81g sól:6,42 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),ser twardy(25g)polędwica sopocka parzona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%tł(300ml),ziemniaki(250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),sałata z jogurtem naturalnym(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z brzoskwiniami (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(80g) banan(150g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9,10,6	Energia:2116,45 kcal białko: 82,7 g tłuszcze: 85,18g węglowodany: 270,5 g kw. tł. nasycone: 44,82g cukry proste: 29,54 g błonnik: 20,12g sól: 6,52g
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),polędwica sopocka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Zupa koperkowa z makaronem (300ml),ziemniaki(250g),sch ab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem naturalnym(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z brzoskwiniami (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(80g)	Energia:2016,13 kcal białko: 91,20 g tłuszcze: 67,31 g węglowodany: 276,28 g kw. tł. nasycone: 36,48g cukry proste: 32,11 g błonnik: 21,66g sól: 6,00g

	Alergeny:1,7,6,			banan(150g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)	Alergeny:1,7,9,10,6
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo razowe 6 ziaren(70g) masło 82% tł.(20g),polędwica sopocka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem (300ml),ziemniaki(250g),sch ab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem naturalnym(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z brzoskwiniami (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham ze słonecznikiem(70g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(80g) pomarańcza(150g),wafelek ryżowy1szt,kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,9,10,6	Energia:2029,89 kcal białko: 95,42 g tłuszcze: 73,59 g węglowodany: 252,88 g kw. tł. nasycone: 38,96g cukry proste: 29,64 g błonnik: 26,19g sól: 6,24g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica sopocka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem (300ml),ziemniaki(250g),sch ab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem naturalnym(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z brzoskwiniami (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(80g) banan(150g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9,10,6	Energia: 1843,88 kcal białko:83,69g tłuszcze: 63,28g węglowodany: 248,23 g kw. tł. nasycone: 34,44 g cukry proste:32,11 g błonnik:19,55 g sól:6,28 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	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g)serek topiony(2szt),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ogórkowa z ziemniakami(300ml), ryż gotowany(200g),pierś z kurczaka z warzywami z patelni(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,	kefir(200g), Alergeny:.,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka szwabska(150g)(szynka drobiowa konserwowa,ser edamski,ogórek konserwowy,majonez musztarda) Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia: 2387,24kcal białko: 108,61g tłuszcze: 97,42 g węglowodany274,58g kw. tł. nasycone: g cukry proste:15,73g błonnik 26,93g sól:4,42g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g)serek topiony(2szt),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok z marchwi ,jabłka i banana(300ml) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2461,41 kcal białko:101,7 g tłuszcze:77,43 g węglowodany 337,15g kw. tł. nasycone: 39,62 g cukry proste: 55,6g błonnik: 26,4g sól:5,79 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),połędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(80g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok z marchwi ,jabłka i banana(300ml) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g)	Energia: 2333,13kcal białko:100,61 g tłuszcze:65,02 g węglowodany334,56g kw. tł. nasycone: 33,5 g cukry proste: 54,56g błonnik: 25,96g sól:4,97 g

	Alergeny:1,7,6,9			herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok z pomarańcza i jabłka (300ml) Alergeny:;,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2366,56 kcal białko:99,63 g tłuszcze:75,56 g węglowodany320,83 g kw. tł. nasycone: 39,43g cukry proste: 57,13g błonnik: 26,74g sól:5,23 g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),połędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(150g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(200g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g), Alergeny:;,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 1833,64 kcal białko:79,39 g tłuszcze:56,33 g węglowodany253,28 g kw. tł. nasycone: 29,43 g cukry proste: 24,45g błonnik: 20,97g sól:3,82 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