

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)  Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g),jabłko(150g), woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)  Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata( b/c)  Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
<b>Łatwostrawna</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)  Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g),jabłko(150g), woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)  Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata( b/c)  Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)  Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g),jabłko(150g), woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)  Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata( b/c)  Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g),jabłko(150g), woda mineralna(250ml)	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina	Energia: 2232,14 kcal białko: 106,46g tłuszcze: 95,30g węglowodany: 235,5 g kw. tł. Nasycone: 52,45g

	<p>masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>		<p>szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>cukry proste 13,6g błonnik:37,46g sól: 4,91g</p>
<p><b>Ubogo energetyczna</b></p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g),jabłko(150g), woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>	<p>Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 1739,8 kcal białko: 88,03g tłuszcze:68,65g węglowodany: 192,24g kw. tł. Nasycone: 40,78g cukry proste 14,02g błonnik:36,02g sól: 3,84g</p>

**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**

03.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g)szynka gotowana(40g)serek topiony(17,5g),pomidor(80g) masło 82% tł,(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300g),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g)marchewka z kukurydzą (150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z ogórka świeżego(80g),wędlina krakowska drobiowa(50g)</p> <p>Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p>	<p>Energia: 2179 ,97kcal białko: 99,77g tłuszcze: 97,01g węglowodany: 243,48g kw. tł. nasycone: 50,02 g cukry proste: 21,12g błonnik: 21,12g sól: 4,06 g</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g)szynka gotowana(40g)serek topiony(17,5g),pomidor(80g) masło 82% tł,(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300g),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g)marchewka gotowana (150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2179,97 kcal białko:99,77g tłuszcze: 97,01g węglowodany: 243,38 g kw. tł. nasycone: 50,02g cukry proste:21,83g błonnik: 21,12 g sól: 4,06g</p>
	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g)</p>	<p>Rosół z makaronem(300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany(180g)marchewka</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)</p>	<p>Energia: 2150,12 kcal białko:99,09g tłuszcze: 94,37g węglowodany: 242,95 g</p>

<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b></p>	<p>pieczywo z ziarnem(30g)szynka gotowana(50g),pomidor(80g) masło 82% tł,(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>gotowana (150g),sos koperkowy(ml)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>		<p>pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kw. tł. nasycone: 47,68g cukry proste:21,64g błonnik: 21,12 g sól: 3,68g</p>
<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g)szynka gotowana(50g),pomidor(80g) masło 82% tł,(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany(180g)marchewka gotowana (150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2150,12 kcal białko:99,09g tłuszcze: 94,37g węglowodany: 242,95 g kw. tł. nasycone: 47,68g cukry proste:21,64g błonnik: 21,12 g sól: 3,68g</p>
<p><b>Ubogo energetyczna</b></p>	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g)szynka gotowana(50g),pomidor(80g) masło 82% tł,(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,10,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300g),ziemniaki (250g),kurczak gotowany(180g)marchewka gotowana (150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), wafelek ryżowy(1szt)</p>	<p>herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)</p>	<p>Energia: 1884,44kcal białko:86,53g tłuszcze: 87,28g węglowodany: 206,10 g kw. tł. nasycone: 43,78 g cukry proste:21,64g błonnik: 18,50g sól: 2,95g</p>

				Alergeny:1,7,6,9	
--	--	--	--	------------------	--

**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**

04.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Zupa mleczna z ryżem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(120g),dżem wiśniowy niskosłodzony(25g),pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej(300ml),makaron (200g),sos meksykański(łopatka mielona+mieszanka meksykańska mrożona)300g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Budyń niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g)</p> <p>Alergeny:7 ,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:mus owocowy z płatkami owsianymi(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2348,03 kcal białko: 102,18 g tłuszcze: 69,43g węglowodany: 346,77g kw. tł. nasycone:39,07 g cukry proste:61,24g błonnik: 31,39g sól: 6,96g</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Zupa mleczna z ryżem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(120g),dżem wiśniowy niskosłodzony(25g),pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,,</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),sos gotowany z łopatki mielonej i warzyw(300g)</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Budyń niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g)</p> <p>Alergeny:7 ,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:mus owocowy z płatkami owsianymi(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia: 2347,06 kcal białko: 101,46g tłuszcze:63,72 g węglowodany: 356,06g kw. tł. nasycone:38,71 g cukry proste:60,79g błonnik: 27,33g sól: 6,77g</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>	<p>Zupa mleczna z ryżem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek bez śmietany(120g),dżem</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),sos gotowany z łopatki mielonej i warzyw(300g)</p>	<p>Budyń niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g)</p> <p>Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata(10g),ogórek</p>	<p>Energia: 2326,97 kcal białko: 101,19g tłuszcze: 61,78 g węglowodany: 355,67 g kw. tł. nasycone:37,42 g cukry proste:60,79g błonnik: 27,33g</p>

<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	wiśniowy niskosłodzony(25g),pomidor (50g)  Alergeny:1,7,,	woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,		świeży(80g)  Posiłek nocny:mus owocowy z płatkami owsianymi(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)  Alergeny:1,7,	sól: 6,76 g
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zupa mleczna z ryżem(300ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek bez śmietany(120g),,pomidor (100g)  Alergeny:1,7,,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),sos gotowany z łopatki mielonej i warzyw(300g)  woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g)  Posiłek nocny:mus owocowy z płatkami owsianymi(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)  Alergeny:1,7,	Energia: 2297,83 kcal białko: 101,58g tłuszcze: 61,86 g węglowodany: 347,53 g kw. tł. nasycone:37,44g cukry proste:52,59g błonnik: 27,33g sól: 6,77 g
<b>Ubogo energetyczna</b>	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek bez śmietany(120g),,pomidor (100g)  Alergeny:1,7,,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),sos gotowany z łopatki mielonej i warzyw(300g)  woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	jabłko(150g), wafel ryżowy 1 szt	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g)sałata(10g),ogórek świeży(80g)  Posiłek nocny:mus owocowy z płatkami owsianymi(100g) sok z buraczka z jabłkiem (300ml)  Alergeny:1,7,	Energia: 1846,87kcal białko: 79,12g tłuszcze: 50,96g węglowodany: 285,12 g kw. tł. nasycone: 30,36 g cukry proste:55,91 g błonnik: 27,56 g 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**



05.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(2szt-35g)wędlna kociewska wieprzowa(40g)sałata(10g)pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa szpinakowa z makaronem,(300ml)buraczki (150g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe duszone (130g) woda mineralna (250ml)  Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z ryżu ,ananasa i kurczaka z majonezem Alergeny:.,3,10	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  Posilek nocny: .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,  Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2419,79 kcal białko: 108,85g tłuszcze: 90,40g węglowodany: 305,91 g kw. tł. nasycone: 43,61g cukry proste: 8,46g błonnik: 26,61g sól: 7,79 g
<b>Łatwostrawna</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(2szt-35g)wędlna kociewska wieprzowa(40g)sałata(10g)pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa szpinakowa z makaronem,(300ml)buraczki (150g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe duszone (130g) woda mineralna (250ml)  Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z ryżu ,ananasa i kurczaka z majonezem Alergeny:.,3,10	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  Posilek nocny: .banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,  Alergeny:1,7,6,10,6,10	Energia: 2419,79 kcal białko: 108,85g tłuszcze: 90,40g węglowodany: 305,91 g kw. tł. nasycone: 43,61g cukry proste: 8,46g błonnik: 26,61g sól: 7,79 g
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,połędwica drobiowa(50g),sałata(10g),pomidor(80g)	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna (250ml)	Sałatka z ryżu ,ananasa i kurczaka z jogurtem naturalnym Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  Posilek nocny:	Energia: 2144,11 kcal białko: 105,38g tłuszcze: 59,29g węglowodany: 312,40 g kw. tł. nasycone: 32,03 g cukry proste: 16,18g błonnik: 26,17g sól: 7,12g



	Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		.banan(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	Sałatka z ryżu ,ananasa i kurczaka z majonezem Alergeny:.,3,10	Alergeny:1,7,6,10 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  Posiłek nocny: .jogurt naturalny(150ml),jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,  Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1967,37 kcal białko: 93,60g tłuszcze: 59,65g węglowodany: 272,18g kw. tł. nasycone: 34,5 g cukry proste: 16,68g błonnik: 25,36g sól: 6,73g
<b>Ubogo energetyczna</b>	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	banan(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  Posiłek nocny: .jogurt naturalny(150ml),jabłko(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,  Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1784,19kcal białko: 81,89g tłuszcze: 52,81g węglowodany: 264,77g kw. tł. nasycone: 30,71g cukry proste: 24,24 g błonnik: 24,35g sól: 6,0g

**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 pochod**

06.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego(80g)  Alergeny:1,7,6,	Barszcz ukraiński(300g),ziemniaki (250g),kotlet drobiowy(120g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g)  woda mineralna(250g)  Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,ryż,,warzywa)(80g),szynka z piersi indyka(20g),ogórek kiszony(80g)  Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)  Alergeny: 1,7,6,9,4	Energia: 2457,18 kcal białko: 115,02 g tłuszcze: 74,53g węglowodany330,8 g kw. tł. nasycone: 33,60 g cukry proste:23,71 g błonnik: 34,95g sól: 6,16g
<b>Łatwostrawna</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego(80g)  Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),kotlet drobiowy(120g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g)  woda mineralna(250g)  Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,ryż,,warzywa)(80g),szynka z piersi indyka(20g),ogórek kiszony(80g)  Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)  Alergeny: 1,7,6,9,4	Energia: 2293,69 kcal białko: 100,85g tłuszcze:73,66g węglowodany: 278,28 g kw. tł. nasycone: 33,46 g cukry proste:20,95g błonnik: 21,17g sól:6,77g
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego(80g)	manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),filet z kurczaka gotowany(130g),marchewka mini gotowana(150g),sos jarzynowy(100g)  woda mineralna(250g)  Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,ryż,,warzywa)(80g),szynka z piersi indyka(20g),ogórek kiszony(80g)  Posilek nocny:kefir(200g),herbata	Energia: 2293,69 kcal białko: 100,85g tłuszcze:73,66g węglowodany: 278,28 g kw. tł. nasycone: 33,46 g cukry proste:20,95g błonnik: 21,17g sól:6,77g

	Alergeny: 1,7,6,			b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,4	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego(80g)  Alergeny:1,7,6	manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),filet z kurczaka gotowany(130g),marchewka mini gotowana(150g),sos jarzynowy(100g)  woda mineralna(250g)  Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,ryż,,warzywa)(80g),szynka z piersi indyka(20g),ogórek kiszony(80g)  Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)  Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 1972,82 kcal białko: 93,35g tłuszcze: 57,03g węglowodany: 267,63 g kw. tł. nasycone: 32,37 g cukry proste:25,9g błonnik: 20,93g sól:6,76g
<b>Ubogo energetyczna</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego(80g)  Alergeny:1,7,6	manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),filet z kurczaka gotowany(130g),marchewka mini gotowana(150g),sos jarzynowy(100g)  woda mineralna(250g)  Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba gotowana,ryż,,warzywa)(80g),szynka z piersi indyka(20g),ogórek kiszony(80g)  Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)  Alergeny: 1,7.6,9,4	Energia: 1841,33 kcal białko: 87,19g tłuszcze: 54,09g węglowodany: 247,66g kw. tł. nasycone:30,55 g cukry proste: 25,9 g błonnik: 20,43g sól: 6,39g

**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**

07.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleniana(300g),ziemniaki (250g) ,pieczeń rzymska z warzywami duszona(80g),sos pieczeniowy(100g)surówka z kapusty czerwonej z marchewką i majonezem(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) ,ser twardy(30g),szynka drobiowa konserwowa(20g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2222,94 kcal białko:93,06g Tłuszcze: 85,68 g węglowodany: 280,92g kw. tł. nasycone:41,36 g cukry proste:24,3 g błonnik: 34,52g sól:8,08g</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>krupnik(300ml) ,ziemniaki (250g),pieczeń rzymska z warzywami duszona(80g),sos pieczeniowy(100g)buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) ,,szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia:2131,87 kcal białko:86,68 g tłuszcze:73,6g węglowodany: 289,0g kw. tł. nasycone: 35,1g cukry proste: 16,62 g błonnik: 29,37g sól:8,39g</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica</p>	<p>krupnik(300ml) ,ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g)</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) ,,szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p>	<p>Energia:2131,87 kcal białko:86,68 g tłuszcze:73,6g węglowodany: 289,0g kw. tł. nasycone: 35,1g cukry proste: 16,62 g błonnik: 29,37g</p>

	sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)  Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)  herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,6,9	sól:8,39g
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)  Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) ,ziemniaki (250g),pieczeń rzymska z warzywami duszona(80g),buraczki(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus malin,jagoda,banana(100g),wafel ryżowy(1szt),jabłko(150g)	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)  Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)  herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,6,9	Energia:2131,87 kcal białko:86,68 g tłuszcze:73,6g węglowodany: 289,0g kw. tł. nasycone: 35,1g cukry proste: 16,62 g błonnik: 29,37g sól:8,39g
<b>Ubogo energetyczna</b>	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g)  Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) ,ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus malin,jagoda,banana(100g),wafel ryżowy(1szt)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) „szynka drobiowa konserwowa(50g),ogórek kiszony(60g)  Posiłek nocny:sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g)  herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1828,97 kcal białko:72,13g tłuszcze:64,96g węglowodany: 247,22g kw. tł. nasycone: 30,55g cukry proste: 16,31g błonnik: 26,39g sól: 7,63g

**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**

08.03.202

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



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

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



09.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9</p>	<p>Zupa grochowa(300ml),kasza jęczmienna na sypko(200g),gulasz mięsno-jarzynowy z łopatki wieprzowej i warzyw(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>kefir(200g) pomarańcza (150g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2436,87 kcal białko:100,78g tłuszcze: 90,95 g węglowodany: 316,54 g kw. tł. nasycone:44,11g cukry proste: 55,45g błonnik: 37,9g sól:7,44g</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna na sypko(200g),gulasz mięsno-jarzynowy z łopatki wieprzowej i warzyw(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9</p>	<p>kefir(200g) pomarańcza (150g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2321,72 kcal białko:89,61g tłuszcze: 86,02g węglowodany: 315,39 g kw. tł. nasycone:42,41 g cukry proste: 55,41 g błonnik: 30,13g sól: 7,56g</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna na sypko(200g),gulasz mięsno-jarzynowy z łopatki wieprzowej i warzyw(300g),woda</p>	<p>kefir(200g) pomarańcza (150g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g)</p>	<p>Energia: 2321,72 kcal białko:89,61g tłuszcze: 86,02g węglowodany: 315,39 g kw. tł. nasycone:42,41 g cukry proste: 55,41 g błonnik: 30,13g</p>

	gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)  Alergeny:1,7,,9	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9		Posiłek nocny:jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	sól: 7,56g
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)  Alergeny:1,7,,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna na sypko(200g),gulasz mięsno-jarzynowy z łopatki wieprzowej i warzyw(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	kefir(200g) pomarańcza (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g)  Posiłek nocny:jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml),  Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2321,72 kcal białko:89,61g tłuszcze: 86,02g węglowodany: 315,39 g kw. tł. nasycone:42,41 g cukry proste: 55,41 g błonnik: 30,13g sól: 7,56g
<b>Ubogo energetyczna</b>	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)masło82% tłuszczu(20g)parówka w foli na gorąco(80g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)  Alergeny:1,7,,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna na sypko(150g),gulasz mięsno-jarzynowy z łopatki wieprzowej i warzyw(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	pomarańcza (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),ogórek świeży(80g)  Posiłek nocny:jabłko(150g) herbata b/c(250ml),  Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1834,54 kcal białko: 64,1 g tłuszcze: 72,39g węglowodany: 232,96 g kw. tł. nasycone: 35,4g cukry proste: 24,9g błonnik:24,69 g sól: 5,97 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**

10.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7</p>	<p>biszkopty(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopočka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p>	<p>Energia2252,26 kcal białko86,48 g tłuszcze:92,01g węglowodany:288,02 g kw. tł. nasycone: 47,17g cukry proste:24,94g błonnik 24,24g sól:8,24 g</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>	<p>Zupa koperkowa z makronem(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>biszkopty(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopočka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)</p>	<p>Energia:2187,23 kcal białko: 95,31g tłuszcze:77,98 g węglowodany: 291,49 g kw. tł. nasycone: 42,73g cukry proste:27,14 g błonnik:24,09g sól: 8,4g</p>

				Alergeny:1,7,,6,9	
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu</b>	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)  Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7	,banan(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopočka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)  Alergeny:1,7,,6	Energia:2048,48 kcal białko: 90,59g tłuszcze: 64,36 g węglowodany: 291,88 g kw. tł. nasycone: 35,74g cukry proste: 28,97g błonnik: 24,96g sól: 7,71g
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)  Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopočka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)  Alergeny:1,7,,6	Energia:2063,86 kcal białko: 94,35g tłuszcze: 68,18 g węglowodany: 275,72 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 25,17g błonnik: 25,29g sól: 7,82g
<b>Ubogo energetyczna</b>	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)  Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7	banan(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopočka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt	Energia:1748,6 kcal białko: 76,98g tłuszcze: 58,14 g węglowodany: 244,86 g kw. tł. nasycone: 31,91g cukry proste: 24,73g błonnik: 23,75g sól: 6,93g

				herbata( b/c)	
				Alergeny:1,7,,6	

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

11.03.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(2szt/35g),polędwica drobiowa(30g),sałata(10g),pomidor80g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole (300ml, ziemniaki (250g),,fasolka po bretońsku(300g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka(150g),	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  owsianka z owocami(100g) herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,	Energia: 2431,26kcal białko: 94,28g tłuszcze: 104,64 g węglowodany:283,89g kw. tł. nasycone: 50,45 g cukry proste:22,96g błonnik 41,43g sól:6,09g
<b>Łatwostrawna</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(2szt/35g),polędwica drobiowa(30g),sałata(10g),pomidor80g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g),,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  owsianka z owocami(100g),serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,	Energia: 2017,96kcal białko:88,65 g tłuszcze:74,37 g węglowodany:253,81 g kw. tł. nasycone: 44,55 g cukry proste: 28,04g błonnik: 24,68g sól:4,99 g
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g),,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  owsianka z owocami(100g),serek homogenizowany naturalny(150g)	Energia: 2017,96kcal białko:88,65 g tłuszcze:74,37 g węglowodany:253,81 g kw. tł. nasycone: 44,55 g cukry proste: 28,04g błonnik: 24,68g sól:4,99 g

				herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) ,sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g),,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  owsianka z owocami(100g),serek homogenizowany naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,	Energia: 2017,96kcal białko:88,65 g tłuszcze:74,37 g węglowodany:253,81 g kw. tł. nasycone: 44,55 g cukry proste: 28,04g błonnik: 24,68g sól:4,99 g
<b>Ubogo energetyczna</b>	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) ,sos koperkowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,3	Surówka z marchwi i jabłka(150g),	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa (50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)  owsianka z owocami(100g) herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,	Energia: 1714,21 kcal białko:66,24 g tłuszcze:55,47 g węglowodany:242,61 g kw. tł. nasycone: 31,74 g cukry proste: 25,04g błonnik: 24,68g sól:4,84g

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