

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa(300ml),ziemniaki(250g),gołąbki w sosie pomidorowym(250g) sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel z jabłkiem 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),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2226,4 kcal białko:86,53g tłuszcze:79,15g węglowodany:306,15 g kw. tł. nasycone:39,63g cukry proste: 37,98 g błonnik: 33,72g sól: 6,28 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki (250g),gołąbki w sosie pomidorowym250g) ,marchewka mini gotowana(150g) (,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem 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),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g) ,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2080,24kcal białko:76,15g tłuszcze:75,18g węglowodany: 278,25g kw. tł. nasycone:37,98 g cukry proste:41,22 g błonnik: 25,9g sól:5,31 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)serek ,ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) , sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana(150g) ,jogurt naturalny(150g) (,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem 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),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), kefir (200g) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2007,83kcal białko:80,12 g tłuszcze:65,09g węglowodany: 279,43 g kw. tł. nasycone:37,28g cukry proste: 37,14 g błonnik: 24,09g sól:5,12g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g)	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki (250g),gołąbki w sosie pomidorowym(250g)	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Energia:2181,99kcal białko81,08 g tłuszcze:81,34g

węglowodanów	pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł.(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	,marchewka mini gotowana(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	(150g)	pieczywo pszenno-żytnio- pszenne(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,9	węglowodany: 277,92 g kw. tł. nasycone:41,43g cukry proste: 40,09 g błonnik: 28,95g sól:5,12g
Ubogo energetyczna	Zacierka na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)serek ,ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) , sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana(150g) (,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem 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),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1762,85 kcal białko:65,99g tłuszcze:56,85g węglowodany: 252,08g kw. tł. nasycone:31,74g cukry proste:23,65g błonnik:22,25g sól:4,88 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

22.05.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(60g),połędwica drobiowa(25g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2288,75 kcal białko:108,43g tłuszcze: 83,55 g węglowodany: 297,1 g kw. tł. nasycone: 41,68g cukry proste: 16,25g błonnik: 25,23g sól:4,21g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(60g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (50g) Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek(60g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (50g) Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(60g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z truskawką miksowaną (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2233,87kcal białko: 112,35g tłuszcze: 82,64 g węglowodany: 275,07 g kw. tł. nasycone:44,12 g cukry proste: 11,73 g błonnik: 19,98g sól: 3,86g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(60g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), buraczki(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko(150)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1800,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 g

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

23.05.2024

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),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną (300ml), ziemniaki (250g),schab pieczony ze śliwką(130g),bukiet warzyw gotowany z bułką tartą i masłem(150g)(kalafior,br okuły,marchewka) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z serem(100g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta rybna z makreli w pomidorach z jajkiem(90g),ogórek kiszony(60g) i szczypiorkiem ,Posilek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9,3,4	Energia2182,41 kcal białko108,78 g tłuszcze:75,21 g węglowodany268,03 g kw. tł. nasycone: 41,63g cukry proste:40,76g błonnik 26,47g sól:4,74 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną(300ml),ziemniaki (250g),schab pieczony (130g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z serem(100g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),pomidor (80g) Posilek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2120,25 kcal białko: 101,19 g tłuszcze: 61,49 g węglowodany: 260,17 g kw. tł. nasycone: 33,74g cukry proste: 36,20 g błonnik: 22,69g sól: 3,17g
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),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g)	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos pietruszkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mandarynka (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 zielonogórska(50g),pomidor(80g) Posilek nocny	Energia:1924,51 kcal białko: 106,17g tłuszcze: 58,41 g węglowodany: 123,19 g kw. tł. nasycone: 34,9g cukry proste: 31,96g błonnik: 22,37g sól: 3,83g

	Alergeny:1,7,,9			mus marakuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos pietruszkowy(100g),marche wka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Alergeny:1,7,6 Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:1924,51 kcal białko: 106,17g tłuszcze: 58,41 g węglowodany: 123,19 g kw. tł. nasycone: 34,9g cukry proste: 31,96g błonnik: 22,37g sól: 3,83g
Ubogo energetyczna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos pietruszkowy(100g),marche wka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	mandarynka (150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina zielonogórska(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny mus marakuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,9	Energia: 1706,62kcal białko:94,75g tłuszcze: 51,43 g węglowodany:214,37 g kw. tł. nasycone: 30,08 g cukry proste:31,96 g błonnik: 21,87g sól:3,32 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

24.05.2024					
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(30g) masło 82% tł,(20g) ser edamski(30g)szynka z piersi indyka(25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g),ryba smażona (filet z miruny)(130g),surówka z kapusty białej(150g) ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Sałatka 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 szynkowa(25g)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny: mus truskawka jabłko,banan,,marchewka,(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2096,43 kcal białko: 88,2g tłuszcze: 70,43g węglowodany:285,28 g kw. tł. nasycone: 36,1g cukry proste: 23,68g błonnik: 27,03g sól:6,08 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ser edamski(30g)szynka z piersi indyka(25g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g),jogurt z owsianką truskawkowy(180g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana (filet z miruny)(130g),sos grecki(150g) ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sałatka 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 szynkowa(25g)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny: mus truskawka jabłko,banan,,marchewka,(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 20,63 kcal białko: 91,12g tłuszcze: 66,06g węglowodany: 282,74g kw. tł. nasycone:37,69 g cukry proste: 47,97 g błonnik:26,6 g sól: ,6,22g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g)sałatka z sałaty i	krupnik(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana (filet z miruny)(130g),sos grecki(150g) ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Sałatka 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 szynkowa(25g)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora(80g),twarożek	Energia: 2022,62 kcal białko:90,31g tłuszcze:61,27g węglowodany: 284,3 g kw. tł. nasycone:34,2 g cukry proste: 48,27g błonnik: 26,6g sól: 6,28g

	ogórka świeżego(80g),jogurt z owsianką truskawkowy(180g) Alergeny:1,7,6,9			topiony(20g) Posiłek nocny: mus truskawka jabłko,banan,,marchewka,(100g) wafel ryżowy 1szt,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 pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana (filet z miruny)(130g),sos grecki(150g) ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sałatka 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 szynkowa(25g)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora(80g),twarożek topiony(20g) Posiłek nocny: mus truskawka jabłko,banan,,marchewka,(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2026,13 kcal białko: 90,13g tłuszcze: 59,06g węglowodany: 281,33 g kw. tł. nasycone: 34,22 g cukry proste: 29,27 g błonnik: 24,91g sól: 6,25g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (200g),ryba gotowana (filet z miruny)(130g),sos grecki(150g) ,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Sałatka 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 szynkowa(25g)szynka drobiowa konserwowa(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny: mus truskawka jabłko,banan,,marchewka,(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1686,23kcal białko: 74,41 g tłuszcze: 54,06g węglowodany: 230,62g kw. tł. nasycone: 29,45 g cukry proste: 28,47 g błonnik: 24,49g sól: 5,7g

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

25.05.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-szt 1 (25g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2014,28 kcal białko: 90,18 g tłuszcze: 67,89 g węglowodany: 261,63 g kw. tł. nasycone:18,69 g cukry proste:63,03g błonnik: 17,21g sól: 5,0g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-1szt (25g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2014,28 kcal białko: 90,18 g tłuszcze: 67,89 g węglowodany: 261,63 g kw. tł. nasycone:18,69 g cukry proste:63,03g błonnik: 17,21g sól: 5,0g
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 ze śmietaną 18%(120g)dżem wiśniowy-1szt (25g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)	Energia: 2014,28 kcal białko: 90,18 g tłuszcze: 67,89 g węglowodany: 261,63 g kw. tł. nasycone:18,69 g cukry proste:63,03g błonnik: 17,21g sól: 5,0g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2094,12 kcal białko: 109,33g tłuszcze: 81,37g węglowodany: 232,76 g kw. tł. nasycone: 45,7 g cukry proste: 47,15 g błonnik: 16,2g sól: 5,0g
Ubogo energetyczna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)twarożek ze śmietaną 18%(120g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) pomarańcza(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1szt	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: jabłko(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	energia: 2180,4 kcal białko: 97,38 g tłuszcze: 83,05g węglowodany: 260,455 g kw. tł. nasycone: 38,073 g cukry proste: 35,385 g błonnik: 22,99 g sól: 5g

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

26.05.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),mizeria ze śmietaną 18% i maślanką(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),buraczki(150 g)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),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),buraczki(150 g)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),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Ubogo energetyczna	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(200g),udko gotowane(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1795,13kcal białko: 88,6g tłuszcze:77,42g węglowodany: 193,1g kw. tł. Nasycone: 37,05g cukry proste 11,34g błonnik:20,53g sól: 6,03g

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	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),dżem niskosłodzony(25g),sałatka z sałaty lodowej,papryki i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną18%(300g),ziemniaki(250g),klops smażony(70g),surówka z marchwi i selera z śmietaną 18%(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2298,77 kcal białko:93,35g Tłuszcze: 89,78g węglowodany: 279,28g kw. tł. nasycone:51,89g cukry proste:32,95g błonnik: 47,40g sól:7,05g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),dżem niskosłodzony(25g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,,	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18 % (300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2186,24 kcal białko:92,55 g tłuszcze:82,13g węglowodany: 270,09g kw. tł. nasycone: 49,99g cukry proste:34,51 g błonnik: 44,33g sól:6,58g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g),dżem(25g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g)	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:serek wiejski(200g)	Energia:2073,87kcal białko:93,25g tłuszcze:70,43g węglowodany: 268,90g kw. tł. nasycone: 41,05g cukry proste: 33,83 g błonnik:44,46g sól:6,05g

	Alergeny:1,7,,			herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g),serek topiony(17,5g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,,	Zupa pomidorowa z makaronem (300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2105,22kcal białko:95,61g tłuszcze:76,02g węglowodany: 260,42g kw. tł. nasycone: 45,32g cukry proste: 24,57 g błonnik:44,33g sól:7,02g
Ubogo energetyczna	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50g),,sałatka z sałaty lodowej,pomidora i ogórka świeżego (80g) Alergeny:1,7,,	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,	Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan Alergeny:7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(50g),sałata(10g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:jabłko(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1849,59 kcal białko:67,84g tłuszcze:58,39g węglowodany: 267,16g kw. tł. nasycone: 32,18g cukry proste: 37,24g błonnik: 25,20g sól: 4,54g

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

28.052024					
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),jajko gotowane(60g),polędwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa szpinakowa z ziemniakami(300g),kasza gryczana(200g),zraziki drobiowe pieczone nadziewane cukinią i marchewką(150g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem(100g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml), Alergeny:1,6,9,7	Mus wiśnia,jabłko,banana(100g) ,wafel ryżowy(1szt)	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2376,22 kcal białko:106,69g tłuszcze:78,29g węglowodany: 311,89 g kw. tł. nasycone: 34,88g cukry proste: 39,69g błonnik: 35,08g sól:5,77g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g),polędwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),kasza jęczmienna(200g),zraziki drobiowe pieczone nadziewane cukinią i marchewką(150g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem(100g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml), Alergeny:1,6,9,7	Mus wiśnia,jabłko,banana(100g) ,wafel ryżowy(1szt)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2340,01 kcal białko:95,88g tłuszcze:81,56g węglowodany: 306,91 g kw. tł. nasycone: 34,14g cukry proste: 39,51g błonnik: 30,79g sól:5,49g
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),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),kasza jęczmienna(200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem(100g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml),	Mus wiśnia,jabłko,banana(100g) ,wafel ryżowy(1szt),so k z jabłka,marchwi i banana(300ml)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c)	Energia: 2120,4 kcal białko: 88,97g tłuszcze:63,76g węglowodany: 298,97g kw. tł. nasycone:31,76 g cukry proste: 38,28g błonnik: 29,10g sól: 5,874,99g

	Alergeny:1,7,6,9,	Alergeny:1,6,9,7		Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g),polędwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),kasza gryczana(200g),zraziki drobiowe pieczone nadziewane cukinią i marchewką(150g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem(100g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml), Alergeny:1,6,9,7	Mus wiśnia,jabłko,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2396,22kcal białko: 107,62g tłuszcze: 78,69 g węglowodany: 333,32g kw. tł. nasycone:34,41g cukry proste: 39,51 g błonnik: 36,34g sól: 5,63g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica drobiowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),kasza jęczmienna(150g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(100g),sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml), Alergeny:1,6,9,7	Mus wiśnia,jabłko,banan(100g),wafel ryżowy(1szt)	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g)schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: ,jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1854,88 kcal białko: 82,13 g tłuszcze:54,88 g węglowodany: 256,84 g kw. tł. nasycone: 27,51g cukry proste: 27,88g błonnik:22,58 g sól: 4,46 g

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

29.052024					
	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) ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Zupa fasolowa(300ml) ziemniaki(250g)ryba (130g),pieczona w mrożonej włoszczyźnie(200g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Jabłko pieczone(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g)30g ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g),sałatka z pomidora z koperkiem(60g) Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 2263,52 kcal białko: 104,46g tłuszcze: 68,66g węglowodany: 313,97 g kw. tł. nasycone: 41,32g cukry proste: 31,88g błonnik: 69,91g sól:6,27 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane 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),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba (130g),pieczona w mrożonej włoszczyźnie(200g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,4	Jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g)30g ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g),sałatka z pomidora z koperkiem(60g) Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 2079,95 kcal białko: 94,44g tłuszcze: 65,24g węglowodany: 285,2 g kw. tł. nasycone: 39,33 g cukry proste: 32,44 g błonnik: 61,67g sól: 6,27g
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) ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g),sałata(10g)	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba gotowana (130g),sos grecki(150g),kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)	Jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g)30g ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g),sałatka z pomidora z koperkiem(60g)	Energia: 2108,17 kcal białko:95,92g tłuszcze:65,99g węglowodany: 288,77 g kw. tł. nasycone: 39,44 g cukry proste: 35,12g błonnik: 62,4g sól: 5,99g

	Alergeny:1,7,6,	Alergeny:1,6,9,4		Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c	
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) ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba (130g),pieczona w mrożonej włoszczyźnie(200g) kompot niskosłodzony wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,4	Jabłko pieczone(150g),j ogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g)30g ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g),sał atka z pomidora z koperkiem(60g) Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 2079,95 kcal białko: 94,44g tłuszcze: 65,24g węglowodany: 285,2 g kw. tł. nasycone: 39,33 g cukry proste: 32,44 g błonnik: 61,67g sól: 6,27g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba gotowana (130g),sos grecki(150g) woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9,4	Jabłko pieczone(150g),j ogurt naturalny(150g) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g)30g ,masło(82% tł) (20g)serek wiejski(200g),mandarynka(150g),sał atka z pomidora z koperkiem(60g) Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,	Energia: 1868,65kcal białko: 78,15 g tłuszcze: 63,53g węglowodany: 240,36g kw. tł. nasycone: 34,83 g cukry proste: 28,31 g błonnik: 49,19g sól: 3,61g

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

30.05.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	biszkopty(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	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 sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	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
Łatwostrawna	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),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	biszkopty(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	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 sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	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
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	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),,wędlna sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g),	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

				wafelek ryżowy 1 szt herbata(b/c)	
				Alergeny: 1,7,,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),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 sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1 szt 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
Ubogo energetyczna	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 sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny: 1,7,,6	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

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