

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ser gouda(40g),połędwica sopočka parzona(20g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2295,85 kcal białko:92,86g tłuszcze:88,26g węglowodany: 286,86 g kw. tł. nasycone:42,69g cukry proste: 54,11 g błonnik: 22,6g sól: 6,65 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),buraczki (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ser gouda(20)połędwica sopočka parzona(40g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia:2230,7kcal białko:90,83 g tłuszcze:79,68g węglowodany: 294,42 g kw. tł. nasycone:39,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,3 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopočka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g)</p>	<p>Energia:2264,51kcal białko:100,7 g tłuszcze79,14g węglowodany: 298,81 g kw. tł. nasycone:38,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,39 g</p>

				sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g) ,ogórek(80g) Alergeny:1,7,6,11,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne (70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), polędwica sopocka parzona(50g),(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,,11	Energia:2264,51kcal białko:100,7 g tłuszcze79,14g węglowodany: 298,81 g kw. tł. nasycone:38,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,39 g
Ubogo energetyczna	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),,ogóre k(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinią (150g)	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1859,44 kcal białko:84,86g tłuszcze:71,15g węglowodany: 227,1g kw. tł. nasycone:33,92 g cukry proste:21,31g błonnik:21,02g sól:5,54 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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 truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) 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),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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 truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) 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),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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 truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) 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),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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</p>

	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna 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: 2232,14 kcal białko: 106,46g tłuszcze: 95,30g węglowodany: 235,5 g kw. tł. Nasycone: 52,45g cukry proste 13,6g błonnik:37,46g sól: 4,91g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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),wędlna 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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>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) sałata (10g) pomidor (80g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Galaretka z truskawkami (150g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)</p> <p>Posilek nocny:</p>	<p>Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g</p>

	Alergeny:1,7,6,9			jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c	
				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z truskawkami (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),buraczki (150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1873,4 kcal białko: 106,88 g tłuszcze: 62,3g węglowodany: 197,68g kw. tł. nasycone: 32,41 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 5,1g

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	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa fasolowa(300ml) ziemniaki(250g)ryba (130g),pieczona w mrożonej włoszczyźnie(200g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>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</p>
Łatwostrawna	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba (130g),pieczona w mrożonej włoszczyźnie(200g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>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</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba gotowana (130g),sos grecki(150g),kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p>	<p>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</p>

				Alergeny:1,7,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba (130g),pieczona w mrożonej włoszczyźnie(200g) kompot niskosłodzony wieloowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>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</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g)ryba gotowana (130g),sos grecki(150g) woda mineralna (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>Jabłko pieczone(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny: mus z maliny,jagody i banana(100g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>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</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

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 z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g),papryka(40g),ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),surówka z marchwi i selera z jogurtem naturalnym i śmietaną 18%(150g),sos szpinakowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	banan(150g) ,biszkopty(2szt) Alergeny:1,3,7,	Kasza manna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),kiełbasa śląska pieczona(90g)sałatka z ogórka kiszzonego (80g),ketchup(10g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,10	Energia: 2325,63 kcal białko: 99,62g tłuszcze: 98,5g węglowodany271,27 g kw. tł. nasycone: 49,1 g cukry proste:26,42 g błonnik: 24,57g sól: 6,54g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)serek fromage(40g) sałata (10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),surówka z marchwi i selera z jogurtem naturalnym i śmietaną 18%(150g)sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	banan(150g) ,biszkopty(2szt) Alergeny:1,3,7,	Kasza manna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g)sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,10,9	Energia: 2185,7 kcal białko: 94,69 g tłuszcze: 85,83g węglowodany: 274,84 g kw. tł. nasycone:44,26 g cukry proste:28,2g błonnik: 23,71g sól:6,57g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),marchewka gotowana(150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko(150g), wafel ryżowy 1 szt	Kasza manna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,10,9	Energia: 2009,87 kcal białko:92,99 g tłuszcze: 72,67g węglowodany: 253,56 g kw. tł. nasycone: 38,98 g cukry proste:27,48g błonnik: 21,4g sól:6,87g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) połudwica drobiowa(20g)serek fromage(40g) sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),surówka z marchwi i selera z jogurtem naturalnym i śmietaną 18%(150g),sos jarzynowy(100g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>jabłko (150g),wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,10,9</p>	<p>Energia: 2141,37 kcal białko:94,3 g tłuszcze: 84,4g węglowodany: 259,61 g kw. tł. nasycone: 44,03 g cukry proste:25,87g błonnik: 24,45g sól:6,65g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) połudwica drobiowa(50g) ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g),marchewka gotowana(150g),sos jarzynowy(100g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Jabłko (150g),wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g)ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.6,10,9</p>	<p>Energia: 1747,79 kcal białko: 80,42g tłuszcze: 66,82g węglowodany: 214,07g kw. tł. nasycone:35,32 g cukry proste: 27,48 g błonnik: 20,44g sól: 5,14g</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

06.05.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g)szynka drobiowa konserwowa(20g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa grochowa ,(300ml),kasza gryczana,(200g)gulasz mięsno-jarzynowy(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2444,33kcal białko:98,61g tłuszcze: 85,69g węglowodany: 320,37g kw. tł. Nasycone: 42,42g cukry proste: 25,06 g błonnik: 36,03g sól:7,09 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g)szynka drobiowa konserwowa(20g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany(300g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2298,49 kcal białko: 81,31g tłuszcze: 84,7g węglowodany: 310,22 g kw. tł. Nasycone: 42,25g cukry proste 25,03g błonnik:25,,5g sól: 7,14g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany(300g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :banan(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2180,14 kcal białko: 78,25g tłuszcze: 73,26g węglowodany: 309,3 g kw. tł. Nasycone: 33,83g cukry proste 24,64g błonnik:25,5g sól: 6,82g</p>

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany(300g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny :pomarańcza(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2146,89 kcal białko: 78,08g tłuszcze: 74,68g węglowodany: 289,59g kw. tł. Nasycone: 33,97g cukry proste 22,17g błonnik:28,25g sól: 6,81g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa konserwowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(150g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany(250g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>jabłko (150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny pomarańcza(150g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1821,49 kcal białko: 70,05g tłuszcze:61,73g węglowodany: 247,52g kw. tł. Nasycone: 29,5g cukry proste 24,9g błonnik:26,42g sól: 5,65g</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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),ser edamski(30g),wędlna szynkowa(20g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i rzodkiewki(80g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka duszona w sosie marchewkowo-porowym ze śmietaną(18%) (180g)),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2205,99kcal białko:98,6g tłuszcze: 80,38g węglowodany: 284,38g kw. tł. Nasycone: 43,10g cukry proste: 31,77 g błonnik: 26,98g sól:6,9 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),ser edamski(30g),wędlna szynkowa(20g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka duszona w sosie marchewkowo-porowym ze śmietaną(18%) (180g)),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2173,85kcal białko:98,51g tłuszcze: 76,95g węglowodany: 284,56g kw. tł. Nasycone: 42,84g cukry proste:29,71 g błonnik: 26,67g sól:6,61 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)	Energia: 2047,53kcal białko:93,40g tłuszcze: 63,29g węglowodany: 288,15g kw. tł. Nasycone: 36,02g cukry proste:33,67 g błonnik: 26,82g sól:5,82 g

				Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ,pomidora (100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Herbata b/c(250ml)Pieczywo razowe(30g)z masłem 82% tłuszczu i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)</p> <p>Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2069,89 kcal białko: 93,73g tłuszcze: 64,18g węglowodany: 290,72 g kw. tł. Nasycone: 36,11g cukry proste 34,19g błonnik:28,71g sól: 6,04g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Herbata b/c(250ml) Bułka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)</p> <p>Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 1780,23kcal białko: 80,87g tłuszcze:56,47g węglowodany: 249,92g kw. tł. Nasycone: 32,17g cukry proste 33,67g błonnik:24,96g sól: 5,08g</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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g), jabłko (150g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Zupa jarzynowa(300g),ziemniaki (250g),fasolka po bretońsku(250g) woda mineralna(250ml),</p> <p>Alergeny:1,6,9,10</p>	<p>Salatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym (200g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka i makreli w pomidorach ze szczypiorkiem(120g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posilek nocny: kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4</p>	<p>Energia: 2378,58 kcal białko:110,49g tłuszcze:92,26 g węglowodany: 292,27 g kw. tł. nasycone: 45,07g cukry proste: 27,0g błonnik: 39,49g sól:7,16g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g), jabłko (150g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) zsiadłe mleko (300ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym (200g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka i makreli w pomidorach ze szczypiorkiem(120g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posilek nocny: kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,3,4</p>	<p>Energia: 2134,81 kcal białko: 109,62g tłuszcze: 65,18 g węglowodany: 284,87 g kw. tł. nasycone:39,23 g cukry proste: 32,65 g błonnik: 24,19g sól: 7,34g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g), jabłko (150g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) zsiadłe mleko (300ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym (200g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek kiszony(80g)</p> <p>Posilek nocny: kefir(200g) herbata(b/c)</p>	<p>Energia: 2180,35 kcal białko: 112,34g tłuszcze:67,48 g węglowodany: 285,5 g kw. tł. nasycone:41,08 g cukry proste: 33,0 g błonnik: 24,19g sól: 7,19g</p>

				Alergeny:1,7,9,10,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250g)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g), jabłko (150g) Alergeny:1,7,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) zsiadłe mleko (300ml) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka i makreli w pomidorach ze szczypiorkiem(120g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,3,4	Energia: 2138,32 kcal białko: 109,44g tłuszcze: 66,66 g węglowodany: 281,9g kw. tł. nasycone:39,36 g cukry proste: 32,65 g błonnik: 26,5g sól: 7,31g
Ubogo energetyczna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(150g), jabłko (150g) Alergeny:1,7,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym (200g) Alergeny:7	,herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,9,10,6	Energia: 1723,24 kcal białko: 97,31 g tłuszcze: 58,94 g węglowodany: 209,92 g kw. tł. nasycone: 33,53g cukry proste: 33,0g błonnik:24,78 g sól: 6,15 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(80g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną śmietaną30%(300ml),ryż gotowany(200g),strogonow drobiowy z pieczarkami,papryką,cebulą i ogórkiem kiszonym(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem - jogurtowym i koperkiem(150g) Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa (40g),dżem niskosłodzony(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia2226,59kcal białko:107,63 g tłuszcze:70,84 g węglowodany288,48 g kw. tł. nasycone: 35,91g cukry proste:34,09g błonnik 27,8g sól:6,83 g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(80g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany(200g),strogonow drobiowy gotowany z włoszczyzną (300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomidora i jajka z sosem- jogurtowym i koperkiem(150g) Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa (40g),dżem niskosłodzony(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p>	<p>Energia:2169,81 kcal białko: 104,58 g tłuszcze: 62,6g węglowodany: 291,83 g kw. tł. nasycone: 35,71g cukry proste: 37,82 g błonnik: 26,26g sól: 4,95g</p>

				Alergeny:1,7,	
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(80g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka bez śmietany(300ml),ryż gotowany(200g),strogonow drobiowy gotowany z włoszczyzną (300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomid ora i jajka z sosem-jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa (40g),dżem niskosłodzony(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia:2115,01 kcal białko: 104,88 g tłuszcze: 56,8 g węglowodany: 290,85 g kw. tł. nasycone: 31,86g cukry proste: 37,63 g błonnik: 25,99g sól: 4,93g</p>
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(80g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany(200g),strogonow drobiowy gotowany z włoszczyzną (300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Salatka z kalafiora,pomid ora i jajka z sosem majonez owo - jogurtowym i koperkiem(150g)</p> <p>Alergeny:3,7,10</p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa (50g),ogórek świeży(100g)</p> <p>Posiłek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>Energia:2145,78 kcal białko: 105,82 g tłuszcze: 64,56 g węglowodany: 279,51 g kw. tł. nasycone: 36,0g cukry proste: 28,33 g błonnik: 28,57g sól: 4,92g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe(60g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(80g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(80g),</p>	<p>Zupa marchwianka bez śmietany(300ml),ryż gotowany(200g),strogonow drobiowy gotowany z włoszczyzną (300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Pomarańcza (150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa (50g),ogórek świeży(100g)</p>	<p>Energia: 1783,2 kcal białko:87,45g tłuszcze: 48,26 g węglowodany: 246,02 g kw. tł. nasycone: 26,58 g cukry proste:31,23 g błonnik:25,87 g sól:4,02 g</p>

	sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,	
--	---------------------------------	--	--	---	--

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.

10.05.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ,ser edamski (50g)sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Barszcz z makaronem zabieleny(300ml), ziemniaki (250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7,3,4</p>	<p>kanapka (pieczywo razowe 30g) z masłem(5g)połą dwicą drobiową pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posilek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2166,35kcal białko: 92,77g tłuszcze: 78,54 g węglowodany278,23g kw. tł. nasycone: 38,54 g cukry proste:15,73g błonnik 26,93g sól:4,42g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(300g), woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka (pieczywo razowe 30g) z masłem(5g)połą dwicą drobiową pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posilek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1922,78 kcal białko:89,87 g tłuszcze:68,63 g węglowodany239,56 g kw. tł. nasycone: 36,02 g cukry proste: 32,89g błonnik: 27,04g sól:2,30 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka (pieczywo razowe 30g) z masłem(5g)połą dwicą drobiową pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posilek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1922,78 kcal białko:89,87 g tłuszcze:68,63 g węglowodany239,56 g kw. tł. nasycone: 36,02 g cukry proste: 32,89g błonnik: 27,04g sól:2,30 g</p>

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka (pieczywo razowe 30g) z masłem(5g)polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1922,78 kcal białko:89,87 g tłuszcze:68,63 g węglowodany239,56 g kw. tł. nasycone: 36,02 g cukry proste: 32,89g błonnik: 27,04g sól:2,30 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),ryba gotowana(130g)sos grecki(200g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,4</p>	<p>kanapka (pieczywo razowe 30g) z masłem(5g)polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) pasta z łopatki wieprzowej i warzyw)(90g),(pomidor (80g)</p> <p>Posiłek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 1854,57 kcal białko:87,81 g tłuszcze:65,95 g węglowodany231,89 g kw. tł. nasycone: 35,65 g cukry proste: 25,84g błonnik: 24,19g sól:2,36 g</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