

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),ogonówka parzona50g,serek deliser17,5g,sałata 10g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos pieczarkowy(zabielany śmietaną 18%(100g)fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Kefir 200g,mus jabłko,banan , 100g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),szynka z piersi indyka(30g) ,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9,3	Energia2169,18kcal białko 102,8g tłuszcze 89,15 g węglowodany 320,27 g kw. tł. nasycone:49,66g cukry proste:33,06g błonnik 69,03g sól:6,78 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,serek deliser17,5g,sałata 10g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kefir 200g,mus jabłko,banan , 100g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),szynka z piersi indyka(30g) ,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2164,20kcal białko: 103,78g tłuszcze:78,57g węglowodany: 307,73g kw. tł. nasycone: 43,47g cukry proste: 31,09 g błonnik: 59,11g sól: 6,58g
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),twarożek chudy (100g),ogonówka(25g),sałata 10gpomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kefir 200g,mus jabłko,banan , 100g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,,szynka z piersi indyka (50g),ogórek świeży 100g ,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)	Energia:2068,11kcal białko:114,96 g tłuszcze: 74,63g węglowodany: 305,11 g kw. tł. nasycone: 41,85g cukry proste: 30,19 g błonnik: 57,01g sól: 6,00g

				Alergeny:1,7,6,9,3	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g), ogonówka 50g,serek deliser17,5g,sałata 10g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g),sos koperkowy(100g) marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kefir 200g,mus jabłko,banan , 100g ,jabłko 150gAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem(150g),szynka z piersi indyka(30g) ,Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9,3	Energia:2084,78 kcal białko: 102,17 g tłuszcze: 81,59 g węglowodany: 291,56 g kw. tł. nasycone: 43,75g cukry proste: 31,09 g błonnik: 63,33g sól: 5,67g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku zmiksovane(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty zmielony ze śmietaną 18% i rozrzedzony mlekiem (100g),wędlina szynkowa zmielona(25g),zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,10	Rosół z makaronem zmiksovany(300ml) ziemniaki zmiksovane(250g)kurczak gotowany zmielony(180g),sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana zmielona(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kefir 200g,mus jabłko,banan ,wiśnia Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),,sałatka z jajka ,pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem zmiksovana(150g),szynka z piersi indyka30g) ,Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem zmiksovany(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2041,84kcal białko: 105,4g tłuszcze:72,06 g węglowodany: 298,76 g kw. tł. nasycone: 38,13g cukry proste: 31,2 g błonnik: 54,77g 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	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami(300ml),ziemniaki(250g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),mandarynka 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),mandarynka 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną (250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),mandarynka 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sól:5,93g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),mandarynka 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),miks połędwica sopocka parzona(25g) miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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

07.02.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Płatki owsiane na mleku(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz ukraiński(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) ,pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Bułka ½ z masłem82% tł i pastą z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i szczypiorkiem,, jabłko 150g Alergeny:1,7,3,4 10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)połędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,10	Energia 2429,48kcal białko 93,97g tłuszcze 44,9g węglowodany 400,32 g kw. tł. nasycone:19,08g cukry proste:51,63g błonnik 37,39g sól:7,06 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Bułka ½ z masłem82% tł i pastą z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i szczypiorkiem,, jabłko 150g Alergeny:1,7,3,4 10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)połędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2239,45kcal białko: 80,97g tłuszcze:45,54g węglowodany: 383,4 g kw. tł. nasycone: 19,93g cukry proste: 54,53 g błonnik: 26,00g sól: 7,04g
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 z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),sałatka z	Zupa marchwianka b/śm(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Bułka ½ z masłem82% tł i szynką z piersi indyka,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)połędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g)	Energia:2222,68kcal białko:90,64 g tłuszcze: 43,66g węglowodany: 385,51g kw. tł. nasycone: 18,9g cukry proste: 54,74 g błonnik: 26,02g sól: 7,21g

	pomidora z koperkiem(80g)			herbata(b/c)(250ml)	
	Alergeny:1,7,6,9			Alergeny:1,7,6,9,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),pomarańcza 150g	Pieczywo razowe z masłem82% tł i szynką z piersi indyka,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)połędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) „Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml)	Energia:2140,9cal białko: 86,97g tłuszcze: 47,7g węglowodany: 356,92 g kw. tł. nasycone: 19,76g cukry proste: 54,28 g błonnik: 31,11g sól: 6,73g
	Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,7		Alergeny:1,7,6,9,10	
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g),wędlina zielonogórska wieprzowa(50g) zmielona,pomidor(80g),zblendowane	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml)zmiksowana ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g) zmiksowany rozrzedzony mlekiem kompot niskosłodzony wieloowocowy zmiksowany(250g),jabłko(150g),zblendowane	Kefir 200g Alergeny:,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g) zmielona połędwica drobiowa (25g) zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g) „Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)	Energia:2112,30kcal białko: 92,78g tłuszcze:67,21 g węglowodany: 296,38 g kw. tł. nasycone: 39,76g cukry proste: 27,84 g błonnik: 20,05g sól: 5,00g
	Alergeny:1,7,6,	Alergeny:1,6,9,7		Alergeny:1,7,6,9,10	

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

08.02.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	Zupa grochowa(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),jabłko 150g,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2394,66kcal białko: 104,72g tłuszcze: 74,33g węglowodany320,62 g kw. tł. nasycone: 42,39 g cukry proste:23,43 g błonnik: 27,53g sól: 7,01g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),jabłko 150g,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2218,55 kcal białko: 91,86g tłuszcze:70,79g węglowodany: 300,60 g kw. tł. nasycone: 41,7 g cukry proste:27,24g błonnik: 20,46g sól:6,39g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g)	krupnik(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g), jabłko 150g,herbata b/c(250ml)	Energia: 2124,5 kcal białko: 92,71g tłuszcze:61,03g węglowodany:299,07 g kw. tł. nasycone:33,62 g cukry proste:26,52g błonnik: 20,46g sól:5,44g

	Alergeny:1,7,			Alergeny: 1,7.	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g),jabłko(150g),po midor (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),jabłko 150g,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2102,0 kcal białko: 93,04g tłuszcze: 61,42g węglowodany: 294,82 g kw. tł. nasycone:33,67 g cukry proste:34,62g błonnik: 22,65g sól:5,44g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g)zmiksowana,,po midor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g), miks makaron (200g) zmiksowany z gulaszem ,gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,z miksowany (150g)	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 1893,75 kcal białko: 87,89g tłuszcze: 57,37g węglowodany: 256,18g kw. tł. nasycone:32,35g cukry proste:26,45 g błonnik: 16,42g sól: 4,29g

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

09.02.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(40g)baleron 25g,sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2335,05 kcal białko:92,57g tłuszcze:93,56g węglowodany: 285,19 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste: 67,57 g błonnik: 21,67g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(40g),polędwica dr 20g,sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2294,61kcal białko:92,0 g tłuszcze:89,74g węglowodany: 284,4 g kw. tł. nasycone:47,02g cukry proste:69,08 g błonnik: 20,52g sól:6,46 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(40g),polędwica dr	Rosół z makaronem b/j(300ml ,ziemniaki(250g) udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g

	20gsałata(10g),ogórek świeży(80g), Alergeny:1,7,6,9,10			Posiłek nocny:mus jabłko ,banan,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(40g),połędwica dr 20g,sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)połędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,banan,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g zmielona,pomidor 100gzblendowany Alergeny:1,7,,9,6	Rosół z makaronem b/j zmiksowana(300ml),ziemnia ki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,marchewka 150g - mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Kasza jęczmienna na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka zmiksowana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny: mus,jabłko,banan,truskawka(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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

10.02.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty(25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Kapuśniak z kapusty białej(300g),kasza gryczana(200g) ,schab po bałkańsku 300g,buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g,Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2420,95kcal białko: 117,27g tłuszcze: 95,7g węglowodany270,14 g kw. tł. nasycone:45,46 g cukry proste:20,43 g błonnik: 29,56g sól: 7,22g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty(25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150gAlergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2402,63 kcal białko: 112,19g tłuszcze:87,76g węglowodany: 288,88 g kw. tł. nasycone: 44,96g cukry proste:27,7g błonnik: 28,5g sól:6,9g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150gAlergeny :7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2346,17kcal białko: 109,54g tłuszcze:82,94g węglowodany:288,79g kw. tł. nasycone:41,06 g cukry proste:27,75g błonnik: 28,5g sól:6,41g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g),kasza gryczana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,3,4	Energia: 2307,83kcal białko: 112,84g tłuszcze:85,6g węglowodany:268,95 g kw. tł. nasycone:41,39 g cukry proste:27,82g błonnik: 32,38g sól:6,85g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ziemniaki gotowane (250g)schab gotowany130g)miks,sos pomidorowy 150g miks ,buraczki 150g miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

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),wędlna biała na gorąco (100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),chrzan(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(40g),sałatka z kurczaka,kapusty pekińskiej,pomidora i ogórka z sosem ketchupowo-majonezowym(120g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),sok z buraczka i jabłka (b/c)300g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2472,24kcal białko:122,21g tłuszcze: 91,77g węglowodany: 287,95g kw. tł. Nasycone: 53,10g cukry proste:30,98 g błonnik: 45,89g sól:6,94 g
Łatwostrawna	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 (100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250mlsok z buraczka i jabłka 300g(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
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 indyka30g,twarożek chudy 100g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g),	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	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) Posilek nocny :serek wiejski(200g),sok z buraczka i jabłka b/c 300ml	Energia: 2198,71kcal białko:121,81g tłuszcze: 75,73g węglowodany: 291,56g kw. tł. Nasycone: 44,67g cukry proste: 30,89 g błonnik: 44,74g sól:7,68 g

	Alergeny:1,7,9,6			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 razowe(90g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka30g,twarożek chudy 100g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9,6	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),sok z buraczka i jabłka b/c 300ml herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2159,29kcal białko: 119,88g tłuszcze: 76,46g węglowodany: 276,44g kw. tł. Nasycone: 44,87g cukry proste 28,89g błonnik:48,82g sól: 7,32g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlna parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska - miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmiksowany(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2049,34kcal białko:91,63g tłuszcze: 89,42g węglowodany: 211,29g kw. tł. Nasycone: 48,25g cukry proste: 12,1g błonnik: 38,61g sól:4,01 g

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

12.02.2025					
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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g)serek topiony(2szt),połudwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ogórkowa z ziemniakami(300ml), ryż gotowany(200g),pierś z kurczaka pieczona z warzywami z patelni(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,	kefir(200g),,sok jabłko marchew,banan 300ml Alergeny:;,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka szwabska(150g)(szynka drobiowa konserwowa,ser edamski,ogórek konserwowy,majonez musztarda),pomidor80g Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia: 2487,24kcal białko: 108,61g tłuszcze: 97,42 g węglowodany274,58g kw. tł. nasycone: 41,12 g cukry proste:45,73g błonnik 26,93g sól:4,42g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g)serek topiony(2szt),połudwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok jabłko,marchew banan (300ml)Alergeny:;,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2461,41 kcal białko:101,7 g tłuszcze:77,43 g węglowodany 337,15g kw. tł. nasycone: 39,62 g cukry proste: 55,6g błonnik: 26,4g sól:5,79 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),połudwica drobiowa(50g),ogórek	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g)potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok jabłko,marchew banan(300ml)Al ergen y:;,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g)	Energia: 2333,13kcal białko:100,61 g tłuszcze:65,02 g węglowodany334,56g kw. tł. nasycone: 33,5 g cukry proste: 54,56g błonnik: 25,96g sól:4,97 g

	świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9			herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),połudwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok jabłko,marchew, banan (300ml) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina ogonówka parzona(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2366,56 kcal białko:99,63 g tłuszcze:75,56 g węglowodany320,83 g kw. tł. nasycone: 39,43g cukry proste: 57,13g błonnik: 26,74g sól:5,23 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)-miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml),pieczywo pszenno-żytnie moczone w kawie(90g) masło 82% tł,(20g),połudwica drobiowa(60g)-mielona,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),,miksryż gotowany(150g),potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią(200g)-zmiksowany woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g), Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)-miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie moczone w kawie(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g) zmielona,pomidor(80g)-zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 1833,64 kcal białko:79,39 g tłuszcze:56,33 g węglowodany253,28 kw. tł. nasycone: 29,43 g cukry proste: 24,45g błonnik: 20,97g sól:3,82 g

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

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałata 10g,pomidor 40g,ogórek świeży 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g),wędli na ,szynkowa (30g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlina krakowska drobiowa(25g),sałata 10g,pomidor 40g,ogórek świeży 40g Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (30g) Posilek nocny:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałata 10g,ogórek świeży 40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałata 10g,ogórek świeży 40g,pomidor 40g,jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (30g) Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g)twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendow any ,wędlna szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

14.02.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(30g),ser edamski 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka św i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g)ryba pieczona w mrożonej włoszczyźnie(140g),bukiet warzyw z masłem i bułką tartą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4,7	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,wędlna zielonogórska(50g),sałatka z ryżu ,kurczaka,i ananasa z porem i majonezem 120g Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2303,46 kcal białko: 105,37 g tłuszcze: 91,35 g węglowodany: 261,45g kw. tł. nasycone: 51,36g cukry proste: 11,89 g błonnik: 22,11 g sól:5,9g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosolu(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twaróg(80g),pomidor(80,g),wędlna zielonogórska(30g) Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:4,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosolu(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos ,koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twaróg(80g),pomidor(80g) wędlna zielonogórska(30g) Posilek nocny:.,nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:4,61g

				Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:7,1,6, 9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,wędlina zielonogórska(30g) Posiłek nocny:kefir(200g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2206,15kcal białko: 93,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany283,37g kw. tł. nasycone: 42,91 g cukry proste:23,17g błonnik 24,04g sól:4,21g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g)zmiksowana,ogór ek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,zielonogórska zmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g sól:4,23 g

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