

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

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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

09.09..2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 30% (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy duszony z papryką czerwoną i cukinią(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2367,96 kcal białko:100,58g Tłuszcze: 80,18 g węglowodany: 310,87g kw. tł. nasycone:39,43 g cukry proste:33,39 g błonnik: 31,73g sól:7,21g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2420,74 kcal białko:107,04g Tłuszcze: 85,18 g węglowodany: 304,24g kw. tł. nasycone:38,23g cukry proste:26,16 g błonnik: 22,82g sól:7,31g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), polędwica	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml)	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa	Energia: 2350,59kcal białko:103,6g Tłuszcze: 78,61 g węglowodany: 305,4g kw. tł. nasycone:33,74 g cukry proste:26,56 g błonnik: 22,82g

	drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9		wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	sól:6,88g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany z włoszczyzną(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem,majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2381,32kcal białko:105,11g Tłuszcze: 87,91 g węglowodany: 289,12g kw. tł. nasycone:38,42 g cukry proste:26,18g błonnik: 26,9g sól:7,21g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), ser gouda tłusty(30g)zmielonypolędwica drobiowa(20g) zmielona,,ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką zmielowana(300ml), ryż gotowany z włoszczyzną zmielony(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią zmielowany(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(150g),kefir 200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka w sosie pomidorowym z jajkiem zmielona(60g),wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2140,84 kcal białko:98,4g Tłuszcze: 69,87 g węglowodany: 279,58g kw. tł. nasycone:33,42 g cukry proste:26,05g błonnik: 18,63g sól:5,71g

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

10.092024					
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)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz z ziemniakami(300g),makaron b/j z sosem meksykańskim(łopatka mielona,fasolka szparagowa,kukurydza,marchewka,groszek zielony,koncentrat pomidorowy) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:.,herbata b/c(250ml),serek homogenizowany naturalny(150g) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2405,63kcal białko: 104,72g tłuszcze: 98,17g węglowodany357,14 g kw. tł. nasycone: 52,89 g cukry proste:26,45 g błonnik: 65,34g sól: 6,41g
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)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300g),ziemniaki250 g,kurczak gotowany180gsos koperkowy100g,sałata z jogurtem100g sok (b/c) ,jabłko,marchew,brzoskwinia (300ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2211,36 kcal białko: 105,63g tłuszcze:90,44g węglowodany: 316,27 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste:43,61g błonnik: 58,18g sól:6,68g
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),szynka z piersi indyka 60g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g)	krupnik(300g),ziemniaki250 g,kurczak gotowany180gsos koperkowy100g,sałata z jogurtem100g sok (b/c) ,jabłko,marchew,brzoskwinia (300ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g),herbata b/c(250ml)	Energia: 2101,11 kcal białko: 103,94g tłuszcze:76,22g węglowodany:315,72 g kw. tł. nasycone:45,12 g cukry proste:43,34g błonnik: 58,18g sól:5,58g

	Alergeny:1,7,6,9			Alergeny: 1,7.6,9,10	
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),szynka z piersi indyka 60g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300g),ziemniaki250g,kurczak gotowany180gsos koperkowy100g,sałata z jogurtem100g sok (b/c) ,jabłko,marchew,brzoskwinia (300ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny(150g,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2061,69 kcal białko: 102,01g tłuszcze: 81,96g węglowodany: 300,6 g kw. tł. nasycone:45,31 g cukry proste:43,34g błonnik: 62,26g sól:5,22g
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),szynka z piersi indyka(50g)zmiksowana,,pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g), miks ziemniaki (250g) zmiksowane,mięso z kurczaka 180gzmiksowane ,marchewka gotowana (130gzmiksowana sok (b/c) ,jabłko,marchew,brzoskwinia (300ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),miks 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: 1,7.6,9,10	Energia: 2048,7 kcal białko: 102,17g tłuszcze: 78,95g węglowodany: 302,47g kw. tł. nasycone:46,93g cukry proste:36,04 g błonnik: 55,8g sól: 4,93g

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

11.09.2024					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretk drobiowa(70g),wędlna szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% (300ml), ziemniaki (250g),schab pieczony ze śliwką(130g),bukiet warzyw gotowany z bułką tartą i masłem(150g)(kalafior,br okuły,marchewka) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z serem(120g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka kurczaka z ryżem i ananasem z majonezem 100g,wędlna zielonogórska(25g),,pomidor 80gPosilek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelki ryżowe1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,3,,10	Energia 2350,25 kcal białko108,08 g tłuszcze:74,46 g węglowodany319,1 g kw. tł. nasycone: 41,9 g cukry proste: 36,62g błonnik 30,99g sól:5,89 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretk drobiowa(70g),wędlna szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g), sos pietruszkowy(100g)marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z serem(120g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka kurczaka z ryżem i ananasem z majonezem 100g,wędlna zielonogórska(25g),,pomidor 80gPosilek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelki ryżowe1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,3,,10	Energia:2309,77 kcal białko: 111,74 g tłuszcze: 73,04 g węglowodany: 308,85 g kw. tł. nasycone: 42,38g cukry proste: 39,53 g błonnik: 30,02g sól: 6,6g
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),galaretk	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos pietruszkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml)	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlna zielonogórska(50g),pomidor(80g)	Energia:2203,64 kcal białko: 112,31g tłuszcze: 69,81 g węglowodany: 291,81 g kw. tł. nasycone: 41,68g cukry proste: 24,12g błonnik: 31,64g sól: 6,43g

	drobiowa(70g),wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Alergeny:1,6,9,7		Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafe lek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g),wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos pietruszkowy(100g),marche wka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafe lek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2179,89 kcal białko: 109,36g tłuszcze: 71,52 g węglowodany: 283,71 g kw. tł. nasycone: 41,77g cukry proste: 24,11g błonnik: 36,38g sól: 6,13g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) pierś z kurczaka gotowana100g ,zmielona wędlina szynkowa30g)zmielona,pomido r zblendowany(100g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem b/śm(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowane,schab gotowany130g gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Brzoskwinie zblendowane 200g	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g),zmielona,ogórek świeży zblendowany100g Posiłek nocny:mus 100g,sok z buraczka i jabłka300ml Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2052,98 kcal białko:108,37 g tłuszcze:68,14 g węglowodany 263,73 g kw. tł. nasycone: 41,43 g cukry proste: 24,11 g błonnik: 27,38g sól:5,53 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

12.092024					
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 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) kotlet drobiowy(130g),surówka z kapusty czerwonej z olejem,marchewką i cebulą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2231,3kcal białko:108,99g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 256,64g kw. tł. Nasycone: 44,84g cukry proste:29,91g błonnik: 30,64g sól:6,49g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan ,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2071,19kcal białko:100,11g tłuszcze: 75,26g węglowodany: 253,55g kw. tł. Nasycone: 39,72g cukry proste:21,46 g błonnik: 23,76g sól:6,82g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,półdewica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serekwiejski(200 g)Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 2045,77kcal białko:106,39g tłuszcze: 64,43g węglowodany: 265,11g kw. tł. Nasycone: 39,69g cukry proste:29,68g błonnik: 43,84g sól:6,62 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,100g,wafel ryżowy1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,96kcal białko:83,71g tłuszcze: 82,28g węglowodany: 264,0g kw. tł. Nasycone: 43,66g cukry proste:22,98g błonnik: 44,84g sól:6,96 g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,zie mniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor- zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sól:5,81g

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

13.09.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(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	brzoskwinia(150g),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(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2124,21kcal białko: 92,66g tłuszcze: 77,86g węglowodany267,31 g kw. tł. nasycone:38,87g cukry proste:21,53 g błonnik: 24,74g sól: 5,42g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	brzoskwinia(150g),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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek homogenizowany naturalny(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2137,61 kcal białko: 107,34g tłuszcze:82,05g węglowodany: 246,44 g kw. tł. nasycone: 47,08g cukry proste:29,06g błonnik: 22,57g sól:5,04g

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),,ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	brzoskwinia(150g),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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)serek homogenizowany naturalny(150g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2101,99kcal białko: 105,3g tłuszcze:79,3g węglowodany:246,34 g kw. tł. nasycone:45,99 g cukry proste:29,11g błonnik: 22,57g sól:4,86g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,jajko gotowane(60g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	brzoskwinia(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)serek homogenizowany naturalny(150g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2098,19kcal białko: 105,42g tłuszcze:84,79g węglowodany:231,32 g kw. tł. nasycone:47,28g cukry proste:29,06g błonnik: 26,65g sól:4,68g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku miks(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),jajko gotowane miks,(60g)ogonówka parzona(20g),miks,pomidor(100g)zblendowany Alergeny:1,7,,6,3	Kasza manna 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	brzoskwinia(150g)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),serek homogenizowany naturalny150g miks Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 1999,73kcal białko: 103,56g tłuszcze:80,21g węglowodany:221,78 g kw. tł. nasycone:46,87 g cukry proste:29,01g błonnik: 18,54g sól:4,17g

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	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2299,74 kcal białko:103,31g tłuszcze: 81,06 g węglowodany: 347,42 g kw. tł. nasycone: 46,69g cukry proste: 17,59g błonnik: 65,61g sól:7,34g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), arbuz(200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2107,08 kcal białko:90,94g tłuszcze: 73,21g węglowodany: 339,71 g kw. tł. nasycone:45,66 g cukry proste: 26,14g błonnik: 58,51g sól: 6,48g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),,polędwica drobiowa(50g),pomidor(80g),t waróg chudy(120g)	Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml)	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) ,arbuz (200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)	Energia: 2079,61 kcal białko:109,28g tłuszcze: 60,84g węglowodany: 342,28 g kw. tł. nasycone:36,71 g cukry proste: 25,75 g błonnik: 58,51g sól: 5,32g

	Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),polędwica drobiowa(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),jabłko(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2157,79kcal białko: 92,36g tłuszcze: 61,36 g węglowodany: 327,02 g kw. tł. nasycone:46,41 g cukry proste: 29,86 g błonnik: 64,61g sól: 6,27g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),twarożek (100g)miks,polędwica drobiowa(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml)miks,makaron b/j(200g) miksklops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)miks,sos pomidorowy(150g)miks buraczki (150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1901,85 kcal białko: 102,16 g tłuszcze: 59,55g węglowodany: 302,68g kw. tł. nasycone: 37,25g cukry proste: 20,1g błonnik:54,26 g sól: 4,63 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 + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa pieczarkowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	biskopki(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,,banan(100g),wafele k ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia2252,26 kcal białko86,48 g tłuszcze:92,01g węglowodany:288,02 g kw. tł. nasycone: 47,17g cukry proste:24,94g błonnik 24,24g sól:8,24 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/jzabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	biskopki(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,,banan(100g),wafele k ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:2187,23 kcal białko: 95,31g tłuszcze:77,98 g węglowodany: 291,49 g kw. tł. nasycone: 42,73g cukry proste:27,14 g błonnik:24,09g sól: 8,4g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j b/śm(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,banan(150g),wa fel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g),	Energia:2048,48 kcal białko: 90,59g tłuszcze: 64,36 g węglowodany: 291,88 g kw. tł. nasycone: 35,74g cukry proste: 28,97g błonnik: 24,96g sól: 7,71g

				wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)	
				Alergeny:1,7,,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6	Energia:2063,86 kcal białko: 94,35g tłuszcze: 68,18 g węglowodany: 275,72 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 25,17g błonnik: 25,29g sól: 7,82g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g) ,pomidor100g zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem b/j(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g) miks,buraczki miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(15 0g) Alergeny:7,	Kasza manna na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 1943,13 kcal białko: 91,44g tłuszcze: 67,41g węglowodany: 261,16 g kw. tł. nasycone:36,74g cukry proste:28,91g błonnik: 25,96g sól: 6,96g

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

16.09.2024					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa(300ml),ziemniaki(250g),gołąbki w sosie pomidorowym(250g) sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:mus jabłko,banan,brzoskwinia,burak (100g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2226,4 kcal białko:86,53g tłuszcze:79,15g węglowodany:306,15 g kw. tł. nasycone:39,63g cukry proste: 37,98 g błonnik: 33,72g sól: 6,28 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),gołąbki w sosie pomidorowym250g) ,marchewka mini gotowana(150g) (,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:mus jabłko,banan,brzoskwinia,burak (100g) ,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2080,24kcal białko:76,15g tłuszcze:75,18g węglowodany: 278,25g kw. tł. nasycone:37,98 g cukry proste:41,22 g błonnik: 25,9g sól:5,31 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)serek ,ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki (250g),klops gotowany(70g) , sos koperkowy(100g)marchewka mini gotowana(150g) ,jogurt naturalny(150g) (,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)Posiłek nocny:mus jabłko,banan,brzoskwinia,burak (100g), kefir (200g) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2007,83kcal białko:80,12 g tłuszcze:65,09g węglowodany: 279,43 g kw. tł. nasycone:37,28g cukry proste: 37,14 g błonnik: 24,09g sól:5,12g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł.(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki (250g),gołąbki w sosie pomidorowym(250g) ,marchewka mini gotowana(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo -żytnio-pszenne(40g)pieczywo graham (60g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,,banan,brzoskwinia,burak (100g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,9	Energia:2181,99kcal białko81,08 g tłuszcze:81,34g węglowodany: 277,92 g kw. tł. nasycone:41,43g cukry proste: 40,09 g błonnik: 28,95g sól:5,12g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250g)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g)serek fromage 40g miks,ogonówka parzona 30g miks,ogórek zblendowany80g Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml) miks,ziemniaki (250g),klops gotowany(70g)miksowany , sos koperkowy(100g)miks marchewka mini gotowana(150g) miks (,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony miks (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka(50g)miks,pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,banan,brzoskwinia,burak (100g)Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1762,85 kcal białko:65,99g tłuszcze:56,85g węglowodany: 252,08g kw. tł. nasycone:31,74g cukry proste:23,65g błonnik:22,25g sól:4,88 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)wędlna szynkowa(25g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),ziemniaki(250g),kotlety drobiowe siekane z piersi kurczaka z cukinią i papryką(150g),mizeria(150g) (z maślanką śmietaną18% i jogurtem naturalnym)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2189,09 kcal białko:120,2g tłuszcze:84,01g węglowodany: 248,16 g kw. tł. nasycone:43,99g cukry proste: 16,97 g błonnik: 46,77g sól: 6,77 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)wędlna szynkowa(25g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki (150g),sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2143,33kcal białko:120,91 g tłuszcze:69,57g węglowodany: 264,69 g kw. tł. nasycone:42,77g cukry proste:28,45 g błonnik: 46,19g sól:7,02 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)wędlna szynkowa(25g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki (150g),(sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2143,33kcal białko:120,91 g tłuszcze:69,57g węglowodany: 264,69 g kw. tł. nasycone:42,77g cukry proste:28,45 g błonnik: 46,19g sól:7,02 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)wędlina szynkowa(25g),sałata(10g),po midor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki (150g),(sos koperkowy(100g)woda mineralna(250ml) ,kefir(200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),brzoskwi nie (150g) Alergeny:3,7	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2112,55kcal białko:121,11 g tłuszcze:72,9g węglowodany: 248,55 g kw. tł. nasycone:43,03g cukry proste:20,16g błonnik: 51,85g sól:6,63 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),ryba gotowana(100g)wędlina szynkowa(50g)zmiksowana,po midor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g)miks,buracz ki(150g) mikswoda mineralna(250ml) ,kefir(200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),zmiksow ana rozrzedzona Alergeny:3,7	Zupa mleczna z zacierką(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlina wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 1993,74 kcal białko:125,16g tłuszcze:69,44g węglowodany: 225,53g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:16,28g błonnik:41,08g sól:6,39 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