

09.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g)polędwica drobiowa(20g),miks sałat(20g),(rodicchio,indivia,roszp onka)pomidor40g, rzodkiewka40g Alergeny:1,6,9,7	krupnik(300ml), ziemniaki(250g),ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej z olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Bułka kajzerka(1/2) z masłem 82%tł i szynką gotowaną,arbuz (200g) ,herbata b/c200ml Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok jabłko,marchew,brzoskwinia b/c(300ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2206,,83 kcal białko: 105,66g tłuszcze: 56,87g węglowodany: 330,52 g kw. tł. nasycone:24,66 g cukry proste:41,57g błonnik: 46,97g sól: 7,31g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g)polędwica drobiowa(20g),miks sałat20g(rodichio,indivia,roszpon ka),pomidor(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,6,9,7	krupnik(300ml), ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Bułka kajzerka(1/2) z masłem 82%tł i szynką gotowaną,arbuz (200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2101,23kcal białko: 108,8 g tłuszcze: 51,63g węglowodany: 313,01 g kw. tł. nasycone:26,73 g cukry proste:50,09g błonnik: 44,02g sól: 7,17g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g)polędwica drobiowa(20g),miks sałat20g(rodichio,indivia,roszpon ka),pomidor 80g)	krupnik(300ml), ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Bułka kajzerka(1/2) z masłem 82%tł i szynką gotowaną,arbuz (200g) ,herbata b/c(250ml) Alergeny:7,1,9 ,10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g)	Energia: 2101,23kcal białko: 108,8 g tłuszcze: 51,63g węglowodany: 313,01 g kw. tł. nasycone:26,73 g cukry proste:50,09g błonnik: 44,02g sól: 7,17g

	Alergeny:1,6,9,7			sok jabłko,marchew,brzoskwinia(300ml)	
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),serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),,miks sałat20g(rodichio,indivia,roszpon ka),pomidor(80g) Alergeny:1,6,9,7	krupnik(300ml), ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Pieczywo razowe z masłem (82%tł)i szynką gotowaną (1 kromka),gruszka (150g)herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	Alergeny:1,7,6, Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny:sok jabłko marchew brzoskwinia(300ml)b/c kefir (200g) herbata b/c250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2195,13 kcal białko: 107,52g tłuszcze: 54,58g węglowodany: 335,24g kw. tł. nasycone: 26,87 g cukry proste: 46,72 g błonnik: 55,87g sól: 6,92g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20)serek wiejski(200g),miks,pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6	krupnik(300ml)zmiksowany, ziemniaki(250g)zmiksowane, ryba gotowana(130g) zmiksowana, sos grecki150g,zmiksowany,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),zmiksowa ny Alergeny:7	Alergeny:1,7,6, Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) schab Benedykta (50g) zmiksowany,ogórek świeży(100g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka300ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2119,91 kcal białko: 104,29g tłuszcze:68,88g węglowodany: 277,84g kw. tł. nasycone: 43,56 g cukry proste: 64,08 g błonnik: 40,24 g 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

10.08.2024					
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 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną 30%(300g),makaron (200g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g) sos pomidorowy(150g) ,buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus ,jabłko,gruszka, dynia (100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2283,06kcal białko:96,81g tłuszcze: 70,20g węglowodany: 310,35g kw. tł. nasycone: 40,52 g cukry proste: 24,92g błonnik: 34,43g sól: 6,31 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),klops gotowany(80g) z łopatki wieprzowej mielonej,sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus,jabłko ,gruszka dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) 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), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2213,19kcal białko:89,66g tłuszcze: 66,93g węglowodany: 312,26g kw. tł. nasycone: 38,62 g cukry proste:24,96g błonnik: 27,65g sól: 6,15 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),klops gotowany(80g) z łopatki wieprzowej mielonej,sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda	Mus jabłko,gruszka,dynia(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina	Energia: 2151,63 kcal białko:85,59g tłuszcze: 61,45g węglowodany: 313,34 g kw. tł. nasycone:34,69g cukry proste:25,32g błonnik: 27,65 g

	indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Alergeny:7	szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	sól: 5,47g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus,jabłko, gruszka,dynia(1 00g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jab łko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2112,21 kcal białko:83,66g tłuszcze: 64,19g węglowodany: 298,22 g kw. tł. nasycone:34,89g cukry proste:25,32g błonnik: 31,73 g sól: 5,11g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką- miks(300g),makaron-miks (200g),klops gotowany(80g)miks,sos pomidorowy(150g)miks,bura czki(150g)miks ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) Jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2124,69kcal białko:87,23g tłuszcze: 63,23g węglowodany: 301,23g kw. tł. nasycone: 38,53 g cukry proste:23,29g błonnik: 21,32g sól: 5,09 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

11.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), kotlet schabowy(130g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2301,19kcal białko:101,98g tłuszcze: 91,48g węglowodany: 280,87g kw. tł. Nasycone: 45,77g cukry proste: 40,40 g błonnik: 24,97g sól:6,03 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2253,35kcal białko:104,17g tłuszcze: 85,66g węglowodany: 279,11g kw. tł. Nasycone: 45,48g cukry proste: 34,07 g błonnik: 25,47g sól:6,23 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 indyka(50g),twaróg chudy(100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny,kisiel niskosłodzony z jabłkiem(100g) (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml	Energia: 2100,67kcal białko:114,07g tłuszcze: 63,63g węglowodany: 271,53g kw. tł. Nasycone: 37,03g cukry proste: 29,0g błonnik: 20,93g sól:5,95 g

	Alergeny:1,7,9,6			Alergeny:1,7,6,	
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 indyka(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,9,6	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) jabłko (150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2112,32 kcal białko: 114,85g tłuszcze: 68,06g węglowodany: 296,26 g kw. tł. Nasycone: 38,48g cukry proste 34,59g błonnik:28,77g sól: 5,6g
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 koperkowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), schab gotowany(130g) zmiiksowany(70g),sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2102,68kcal białko:116,99g tłuszcze: 84,00g węglowodany: 277,7g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste: 25,53g błonnik: 16,98g sól:6,4 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

12.08.2024					
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 razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),fasolka po bretońsku (250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,wędlina zielonogórska wieprzowa(25g)połędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2274,88 kcal białko: 104,2g tłuszcze: 72,7 g węglowodany: 328,63 g kw. tł.49,67 g cukry proste:36,69g błonnik: 92,64g sól:6,75g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g) szynka konserwowa drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,wędlina zielonogórska wieprzowa(25g)połędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2073,92 kcal białko: 120,22g tłuszcze: 72,77 g węglowodany: 310,22 g kw. tł. nasycone:44,42 g cukry proste:32,28g błonnik: 76,96g sól: 7,01g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa konserwowa(25g) ,sałatka z	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) ,jogurt naturalny 2%(150g) , woda mineralna(250ml)	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska wieprzowa(25g)połędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g)	Energia: 2073,92 kcal białko: 120,22g tłuszcze: 72,77 g węglowodany: 310,22 g kw. tł. nasycone:44,42 g cukry proste:32,28g błonnik: 76,96g sól: 7,01g

	pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa konserwowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo- jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) jogurt naturalny 2%(150g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska wieprzowa(25g)połędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posiłek nocny:jabłko(150g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2050,08 kcal białko: 118,13 g tłuszcze: 75,8 g węglowodany: 294,16 g kw. tł. nasycone:44,66 g cukry proste:34,98g błonnik: 82,92g sól: 7,05g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20),serek wiejski zmiksowany(200g) szynka konserwowa drobiowa zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem miksowany(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),pierś z kurczaka gotowana mielona(130g),sos pomidorowo-jarzynowy miksowany(100g),marchewk amini gotowana miksowana(150g) woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(15 0g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku miksowana(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) masło(82% tł) (20g) ,wędlina zielonogórska wieprzowa zmielona(25g)połędwica drobiowa zmielona(25g)ogórek świeży zblendowany(50g) Posiłek nocny:arbuz zblendowany(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2023,92 kcal białko: 110,24g tłuszcze: 68,3 g węglowodany: 294,,62 g kw. tł. nasycone:44,42 g cukry proste:30,18g błonnik: 67,03g sól: 6,41g

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

13.082024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z papryki ,ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,6,10	Barszcz makaronem zabieleny śmietaną 30%(300ml),ziemniaki250g, klops smażony (80g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),	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 ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2269,9 kcal białko:79,93g tłuszcze: 87,45 g węglowodany:296,47 g kw. tł. nasycone: 45,66g cukry proste: 31,22g błonnik: 22,36g sól:7,05g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g),banan(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),jabłko (150g)	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 ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2173,86 kcal białko:79,44g tłuszcze: 72,76g węglowodany: 316,43 g kw. tł. nasycone:43,01 g cukry proste: 51,92g błonnik: 25,6g sól: 6,65g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor(100g), kefir(200g)	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml),banan (150g)	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),jabłko (150g)	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 ogórka świeżego(80g)	Energia: 2152,17 kcal białko:83,56g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 323,16 g kw. tł. nasycone:37,15 g cukry proste: 59,29 g błonnik: 25,6g sól: 5,64g

	Alergeny:1,7,6,10	Alergeny:1,6,9,3,7		Posiłek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z papryki ,ogórka i pomidora100g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),jabłko (150g)	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 ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2221,02 kcal białko: 83,32 g tłuszcze: 84,41g węglowodany: 286,61g kw. tł. nasycone: 45,91g cukry proste: 54,29g błonnik:28,87 g sól: 6,45 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g))miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g)mi ks,sos pomidorowy(100g)miks,klops gotowany(80g)miks marchewka gotowana(150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),miks	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:1894,92 kcal białko: 76,54 g tłuszcze: 62,29g węglowodany: 264,99g kw. tł. nasycone: 36,11g cukry proste: 51,26g błonnik:19,33 g sól: 4,73 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	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g),jajko gotowane(60g) w sosie musztardowym(150g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 10	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2349,64 kcal białko:93,8g tłuszcze:75,12g węglowodany: 329,44 g kw. tł. nasycone:42,38g cukry proste: 30,94 g błonnik: 31,73g sól: 7,16 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)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),gulasz mięsno-jarzynowy(250g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2208,11kcal białko:97,52 g tłuszcze:53,86g węglowodany: 300,47 g kw. tł. nasycone:37,21g cukry proste:21,13g błonnik: 23,12g sól:7,08 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)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),gulasz mięsno-jarzynowy(250g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko150g ,wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	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
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),gulasz mięsno-jarzynowy(250g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko150g ,wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2168,96kcal białko:95,6 g tłuszcze:70,67g węglowodany: 285,35 g kw. tł. nasycone:37,41g cukry proste:21,13 g błonnik: 27,21g sól:7,02 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),szynka gotowana(50g),zmielona, pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml),makaron miks(250g)gulasz mięsno-jarzynowy zmiksowany woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko zblendowane (300g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa mielona(50g),ogórek kisz(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1937,47 kcal białko:81,77g tłuszcze:67,33g węglowodany: 254,75g kw. tł. nasycone:38,45 g cukry proste:18,85g błonnik:17,55g sól:5,72 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

15.08.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna 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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2267,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 98,09g węglowodany: 259,76g 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),wędlna 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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2357,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 96,41g 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	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml)	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),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)	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

	pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c),250ml 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),ogonówka 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),ogonówka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml 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

16.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż 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	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(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(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 kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(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(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	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 manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk więprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g))ogórek kiszony(60g)	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

	(80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(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(250 g),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 manną(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) 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(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor10 0g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosale(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 manną(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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

17.08.2024					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)serek topiony(50g)dżem wiśniowy- szt 1 (25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek topiony(50g)dżem wiśniowy- 1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)wędlina zielonogórska(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2026,72 kcal białko: 99,36g tłuszcze: 74,06 g węglowodany: 333,91g kw. tł. nasycone:46,70g cukry proste:52,18g błonnik:55,81g sól:6,21g
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)wędlina zielonogórska(50g),serek wiejski(200g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,21 kcal białko: 116,20g tłuszcze: 84,77g węglowodany: 319,96 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste: 46,78 g błonnik: 82,55g sól: 7,31g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g)twarożek półtłusty100g zmiksowany,zielonogórska20g ,zmielone18%(120g),pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska(300ml)zmiksowane ziemniaki(250g),zmiksowane klops gotowany(80g) zmiksowany jabłko(150g),zblendowane woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),zmiksowany Alergeny:7	Kaszka manna namleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(50g),zblendowany Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2020,05 kcal białko: 111,25g tłuszcze: 78,85g węglowodany: 310,66 g kw. tł. nasycone: 51,15 g cukry proste: 52,22 g błonnik: 51,72 g sól: 5,39g

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

18.08.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 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