

30.06.2024					
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 białej(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z truskawkami (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna 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) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z truskawkami (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna 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)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z truskawkami (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny:	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:1,7,6,9			jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c	
				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z truskawkami (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmięszowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmięszowana ziemniaki(250g)zmięszowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmięszowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 4,6g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(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 makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiowy 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 makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlna 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) „wędlna 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 makreli w sosie pomidorowym z jajkiem 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 zmiksowana(300ml), ryż gotowany z włoszczyzną zmielony(200g),gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią zmiksowany(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 makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem 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:98,4,g 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

02.07.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Ryż na mleku na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty ze śmietaną 18% i rzodkiewką(100g),wędlna zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa szpinakowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g)kotlet schabowy(130g),mizeria z maślaną,śmietaną 18% i jogurtem naturalnym (150g)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,3,7	Mus gruszka dynia,jabłko,(10 0g),wafel ryżowy (1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlna ślaska na gorąco(90g),ketchup(15g)sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(80g) ,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia2292,55kcal białko 113,95g tłuszcze 94,76 g węglowodany 310,21 g kw. tł. nasycone:48,06g cukry proste:22,07g błonnik 58,45g sól:6,2 g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty ze śmietaną 18% (100g),wędlna zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Mus gruszka dynia,jabłko,(10 0g),wafel ryżowy (1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlna ślaska na gorąco(90g),ketchup(15g)sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(80g) ,Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2185,39kcal białko: 112,84g tłuszcze:83,17 g węglowodany: 312,10 g kw. tł. nasycone: 45,53g cukry proste: 23,85 g błonnik: 59,54g sól: 6,18g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy (100g),wędlna zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Mus gruszka dynia,jabłko,(10 0g),wafel ryżowy (1szt),kefir (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g)pomidor(40g),ogórek kiszony(40g) ,Posilek nocny:deser mleczny z	Energia:2003,81kcal białko:114,83 g tłuszcze: 57,15g węglowodany: 326,3g kw. tł. nasycone: 35,56g cukry proste: 32,33 g błonnik: 58,92g sól: 7,07g

				ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy (100g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) ogórek świeży (60g) Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Mus gruszka dynia,jabłko,(10 0g),wafel ryżowy (1szt)	Alergeny:1,7,6,9, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina śląska na gorąco(90g),ketchup(15g)sałatka z sałaty lodowej ,ogórka kiszzonego i pomidora(80g) ,Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2119,13cal białko: 112,9g tłuszcze: 77,86 g węglowodany: 306,14 g kw. tł. nasycone: 40,30g cukry proste: 23,85 g błonnik: 63,98g sól: 6,8g
Płynna wzmocniona	Ryż na mleku zmiksowane(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty zmielony ze śmietaną 18% i rozrzedzony mlekiem (100g),wędlina zielonogórska wieprzowa zmiksowana(25g)pomidor,zble ndowany (80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml)zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g)schab gotowany zmielony(130g),sos jarzynowy zmiksowany(100g),buraczki (150g),zmielone woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Mus gruszka dynia,jabłko,(10 0g),	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka zmielona(50g)pomidor zblendowany(40g),ogórek kiszony zblendowany(40g) ,Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem zmiksowany(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:1811,98kcal białko: 113,82g tłuszcze:65,59 g węglowodany: 274,98 g kw. tł. nasycone: 42,93g cukry proste: 32,19 g błonnik: 52,67g sól: 5,5g

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

03.07.2024					
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),schab w galarecie (80g)szynka z piersi indyka(25g)miks sałat(30g),pomidorki daktylowe(40g) Alergeny:1,7,6,9	Botwinka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),kasza gryczana gotowana na sypko(200g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g)surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z fasoli białej gotowanej z olejem(70g)ogonówka parzona(30g),pomidor40g,ogórek kiszony(40g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2240,74 kcal białko:110,34g Tłuszcze: 70,08g węglowodany: 289,72g kw. tł. nasycone:35,78g cukry proste:15,23g błonnik: 27,59g sól:8,14g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab w galarecie (80g)szynka z piersi indyka(25g)miks sałat(30g),pomidorki daktylowe(40g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem2%(100g)(woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) , sok wieloowocowy 300ml) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z fasoli białej gotowanej z olejem(70g)ogonówka parzona(30g),pomidor40g,ogórek kiszony(40g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2149,91 kcal białko110,35 g tłuszcze:59,88g węglowodany: 291,72g kw. tł. nasycone: 35,31g cukry proste: 49,19 g błonnik: 26,08g sól:5,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab w	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem2%(100g)(woda mineralna(250ml)	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) sok wieloowocowy 300ml)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,ogonówka parzona(50g),pomidor40g,ogórek	Energia:2030,04kcal białko:103,3g tłuszcze:60,95g węglowodany: 268,88g kw. tł. nasycone: 35,64g cukry proste:49,66 g błonnik: 23,21g

	galarecie (80g)szynka z piersi indyka(25g)miks sałat(30g),pomidorki daktylowe(40g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,7,	Alergeny:7,1	kiszony(40g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,	sól:5,66g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab w galarecie (80g)szynka z piersi indyka(25g)miks sałat(30g),pomidorki daktylowe(40g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowy(150g),sałata z jogurtem2%(100g)(woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) sok wieloowocowy 300ml) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z fasoli białej gotowanej z olejem(70g)ogonówka parzona(30g),pomidor40g,ogórek kiszony(40g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2110,49kcal białko:108,43g tłuszcze:62,62g węglowodany: 276,54g kw. tł. nasycone:35,5g cukry proste:49,19 g błonnik:30,16 g sól:5,25g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(90g),moczony w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka zmielona(25g),schab gotowany zmielony(50g)pomidor (80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany ,ziemniaki zmiksowane(250g),pierś z kurczaka gotowana mielona(130g),sos pomidorowy zmiksowany(150g),kefir200g)(woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Budyń płynny niskosłodzony z miksowaną truskawką zmiksowany rozrzedzony (150g),sok wieloowocowy(300ml) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszą manną zmiksowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczony w kawie masło(82% tł) ,pasta z fasoli białej gotowanej z olejem mks(70g)ogonówka parzona zmielona(30g)pomidor,zblendowany 40g,ogórek kiszony(40g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2158,84 kcal białko110,86 g tłuszcze:59,64g węglowodany: 297,53g kw. tł. nasycone: 37,14g cukry proste: 59,26 g błonnik: 16,96g sól: 6,18g

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

04.07.2024					
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),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	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),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2323,49 kcal białko: 101,36g tłuszcze:85,24 g węglowodany: 305,93 g kw. tł.44,42 g cukry proste:52,24g błonnik: 45,11g sól:7,96g
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) polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	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),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2228,77 kcal białko: 107,79g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 284,38 g kw. tł. nasycone:45,06 g cukry proste:43,68g błonnik: 41,14g sól: 6,94g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	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),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g)	Energia: 2228,77 kcal białko: 107,79g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 284,38 g kw. tł. nasycone:45,06 g cukry proste:43,68g błonnik: 41,14g sól: 6,94g

	Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),polędwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Alergeny:1,7,6,,9 Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir(200g),herbata b/c 250ml)	Energia: 2306,04 kcal białko: 100,62 g tłuszcze: 87,32 g węglowodany: 291,87 g kw. tł. nasycone:44,64 g cukry proste:45,94g błonnik: 52,06g sól: 7,69g
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) polędwica drobiowa zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa miksowana(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany miksowany(100g),marchewk amini gotowana miksowana(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,	Alergeny:1,7,6,,9 Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2160,13 kcal białko: 103,44g tłuszcze: 77,41g węglowodany: 284,16 g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:52,67g błonnik: 42,52g 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodn

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ogórkowa z ziemniakami,zabielana(300g) ,naleśniki z twarogiem (300g-2 szt),jabłko (150g) kompot niskosłodzony ,wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1 szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt truskawkowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2356,00 kcal białko:101.74g Tłuszcze: 82,61 g węglowodany: 295,5g kw. tł. nasycone:41,28 g cukry proste:46,29 g błonnik: 24,94g sól:5,46g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,banan(100g),wafel ryżowy(1 szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,ba nan(100g),wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,ba nan(100g),wafel ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2324,87 kcal białko:94,0 g tłuszcze:81,89g węglowodany: 288,16 g kw. tł. nasycone: 38,5g cukry proste: 36,98 g błonnik: 24g sól:4,46g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa zmielona(50g),pomidor50g zblendowany,ogórek świeży zblendowany (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami miksowana(300ml) ,makaron z twarogiem zmielony(180g),sos truskawkowy zmiksowany(100g) kompot niskosłodzony ,wielooowocowy zmiksowany(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus malin,jagoda,ba nan(100g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g) zmielone,ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 1869,77 kcal białko:76,41g tłuszcze:66,24g węglowodany: 228,39g kw. tł. nasycone: 35,06g cukry proste: 26,98g błonnik: 21,56g sól: 4,06g

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	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane(60g)wędlna zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,31kcal białko:95,48g tłuszcze: 74,10g węglowodany: 270,54g kw. tł. Nasycone: 43,47g cukry proste: 34,74 g błonnik: 49,75g sól:6,77 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)wędlna zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko 150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 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),wędlna zielonogórska(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy-(150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko150g	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 g

	Alergeny:1,7,6			herbata(b/c)	
				Alergeny:1,7,6,10	
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)wędlina zielonogórska(25g))sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2110,99 kcal białko: 96,82g tłuszcze: 78,67g węglowodany: 228,67 g kw. tł. Nasycone: 46,15g cukry proste 35,03g błonnik:47,47g sól: 5,07g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł,(20g),jajko gotowane mielone(60g)wędlina zielonogórska zmielona(25g))sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmielony(70g),),sos koperkowy zmiksowany(100g),buraczki zmielone (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2029,27kcal białko:96,75g tłuszcze: 73,77g węglowodany: 265,99g kw. tł. Nasycone: 44,38g cukry proste: 31,43g błonnik: 46,15g sól:6,65 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

07.07.2024					
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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2285,85 kcal białko:91,66g tłuszcze:88,26g węglowodany: 286,86 g kw. tł. nasycone:40,69g cukry proste: 54,11 g błonnik: 22,6g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2220,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 294,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek (80g)	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinia (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g

	Alergeny:1,7,6,9,10			Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g) ,ogórek(80g) Alergeny:1,7,6,11,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, ogórek(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem miks(300ml),ziemniaki miks(250g)udko gotowane zmielone(180g),marchewka mini gotowana zmiksowana (150g) ,sos koperkowy zmiksowany(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z brzoskwinią miks(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona mielona(50g),pomidor zblendowany(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką-miks (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1959,94 kcal białko:84,86g tłuszcze:71,15g węglowodany: 227,1g kw. tł. nasycone:33,92 g cukry proste:21,31g błonnik:21,02g sól:5,54 g

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

08.07.2024					
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(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: kefir (200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,18kcal białko:97,01g tłuszcze: 78,2g węglowodany: 274,41g kw. tł. Nasycone: 38,22g cukry proste:35,89g błonnik: 35,43g sól:6,15g
Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g),jabłko 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2108,72kcal białko:92.54g tłuszcze: 79,18g węglowodany: 258,15g kw. tł. Nasycone: 40,28g cukry proste:38,38 g błonnik: 27,75g sól:5,46g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,półdewica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) kefir (200g)jabłko 150g herbata(b/c)250ml	Energia: 2088,42kcal białko:90,91g tłuszcze: 68,89g węglowodany: 280,53g kw. tł. Nasycone: 36,65g cukry proste:56,22g błonnik: 29,94g sól:4,99 g

	Alergeny:1,7,6,9			Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane 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) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),pomarańcza (150g) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g)jabłko150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2116,27kcal białko:91,47g tłuszcze: 78,79g węglowodany: 266,15g kw. tł. Nasycone: 40,24g cukry proste:50,32g błonnik: 35,5g sól:5,07 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półdewica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem- miks (300ml),ziemniaki zmiksowane(250g) ryba gotowana zmielona (140g)włoszczyzna zmiksowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	kefir(200g),poma rańcza zblendowana Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,schab Benedykta mielony(50g),pomidor- zblendowany(80g) kefir (200g),jabłko150 herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1984,16kcal białko:88,97g tłuszcze: 71,33g węglowodany: 255,4g kw. tł. Nasycone: 39,58g cukry proste:27,38 g błonnik: 27,38g sól:4,42g

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

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

				Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ,pomidora (100g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Piecz ywo razowe(30g)z masłem 82% tłuszczu i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2069,89 kcal białko: 93,73g tłuszcze: 64,18g węglowodany: 290,72 g kw. tł. Nasycone: 36,11g cukry proste 34,19g błonnik:28,71g sól: 6,04g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),,wędlina szynkowa zmielona(50g),pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Krupnik-miks (300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), filet z kurczaka gotowany zmielony(130g)sos jarzynowy zmielony(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Serek wiejski- miksowany(200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem -miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g), Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 1890,23kcal białko: 82,87g tłuszcze:61,47g węglowodany: 253,92g kw. tł. Nasycone: 32,17g cukry proste 33,67g błonnik:24,96g sól: 5,08g

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