

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2 szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2141,28kcal białko:90,19g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(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: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

				jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml)	
				Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż 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(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jab łko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlna szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g),kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2101,32 kcal białko:88,96g tłuszcze: 58,86g węglowodany: 289,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:28,06g błonnik: 32,01 g sól: 5,05g
Płynna wzmocniona	ryż 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),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 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: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 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 kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a 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,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

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

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

28.04.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), ,szynka gotowana(50g),pomidor 100g Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,jabłko 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150 g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,,6,10	Energia: 2032,3kcal białko:94,34g Tłuszcze: 62,21 g węglowodany: 283,73g kw. tł. nasycone:35,15 g cukry proste:33,45g błonnik: 24,35g sól:5,14g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia(150g)	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2268,44kcal białko:113,81g Tłuszcze: 87,57 g węglowodany: 265,09g kw. tł. nasycone:41,04 g cukry proste:27,17g błonnik: 23,79g sól:5,74g
Płynna wzmocniona	makaron na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), szynka gotowana zmielona60g,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik zmiksowany(300ml),ziemniaki250g miksryba gotowana130g miks,sos koperkowy100g miks,marchewka gotowana150g,miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia rozrzedzony zmiksowany(150g),kefir 200g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) jajko gotowane60g,zmielone,wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(50g),twaróg chudy40g zmiksowany,pomidor80g,zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,3,6,10	Energia: 2038,12 kcal białko:105,3,g Tłuszcze: 70,18 g węglowodany: 255,22g kw. tł. nasycone:39,23 g cukry proste:33,66g błonnik: 18,26g sól:4,75g

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		29.04.2025			
	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	zacierka na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałat	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wa fel ryżowy1szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,ogonówka parzona(50g),ogórek kiszony(60g)	Energia: 2028,92kcal białko:94,28g Tłuszcze: 68,08 g węglowodany: 266,24g kw. tł. nasycone:40,17 g cukry proste:24,46g błonnik: 43,4g sól:7,64g

	ka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wa fel ryżowy1szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,	Energia: 2184,32kcal białko:96,9g Tłuszcze: 84,71 g węglowodany: 263,55g kw. tł. nasycone:43,93 g cukry proste:25,33g błonnik: 47,5g sól:7,09g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g), serek wiejski)zmielony połędwica drobiowa(20g) zmielona,,pomidor zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%,zmiksowana (300ml),ziemniaki(250g)zblendowane klops gotowany(80g),zmiksowany sos koperkowy(100g),zmiksowany,marchewka gotowana zmiksowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),zblendowane	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(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),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,	Energia:1912,19 kcal białko:93,71,g Tłuszcze: 70,9 g węglowodany: 233,28g kw. tł. nasycone:42,12 g cukry proste:25,83g błonnik: 38,47g sól:7,09g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem(200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2288,75 kcal białko:108,43g tłuszcze: 83,55 g węglowodany: 297,1 g kw. tł. nasycone: 41,68g cukry proste: 16,25g błonnik: 25,23g sól:4,21g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty(80g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(180g), buraczki(150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(80g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(180g), buraczki(150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem(200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2165,28 kcal białko:99,16g tłuszcze: 78,55g węglowodany: 281,20 g kw. tł. nasycone:41,65 g cukry proste: 20,8 g błonnik: 19,79g sól: 3,61g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(80g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(180g), buraczki(150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z mandarynką (200g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2233,87kcal białko: 112,35g tłuszcze: 82,64 g węglowodany: 275,07 g kw. tł. nasycone:44,12 g cukry proste: 11,73 g błonnik: 19,98g sól: 3,86g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem(300ml)miks ziemniaki(250g)miks,schab gotowany(180g), miks buraczki(150g)miks,sos koperkowy(100g)miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem (200g) roszczony Alergeny:7,1	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)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 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

01.05.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),schab w galarecie 80g,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) kotlet drobiowy(130g),surówka z kapusty czerwonej z olejem,marchewką i cebulą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą 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) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2231,3kcal białko:108,99g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 256,64g kw. tł. Nasycone: 44,84g cukry proste:29,91g błonnik: 30,64g sól:6,49g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),schab w galarecie 80g,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan ,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2071,19kcal białko:100,11g tłuszcze: 75,26g węglowodany: 253,55g kw. tł. Nasycone: 39,72g cukry proste:21,46 g błonnik: 23,76g sól:6,82g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),,połudwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),schab w galarecie80g)Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posiłek nocny: mus jabłko banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 2045,77kcal białko:106,39g tłuszcze: 64,43g węglowodany: 265,11g kw. tł. Nasycone: 39,69g cukry proste:29,68g błonnik: 43,84g sól:6,62 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),połudwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) schab w galarecie 80g Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy 100g sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,100g,wafel ryżowy1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,96kcal białko:83,71g tłuszcze: 82,28g węglowodany: 264,0g kw. tł. Nasycone: 43,66g cukry proste:22,98g błonnik: 44,84g sól:6,96 g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),schab gotowany zmielony60g,połudwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sól:5,81g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 1/2(40g,wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Kapuśniak z kapusty białej (300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),mandarynka 150g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt), Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,10	Energia2367,38kcal białko 89,11g tłuszcze 72,48 g węglowodany 358,12 g kw. tł. nasycone:39,91g cukry proste:32,43g błonnik 28,42g sól:5,98 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),mandarynka 150g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2399,61kcal białko: 89,37g tłuszcze:72,06 g węglowodany: 361,64 g kw. tł. nasycone: 40,99g cukry proste: 33,01 g błonnik: 28,16g sól: 6,11g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina	Zupa marchwianka b/śm(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),mandarynka 150g	Salatka z kalafiora ,jajka(białko jaja) i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa	Energia:2384,54kcal białko:89,17 g tłuszcze: 67,61g węglowodany: 361,35g kw. tł. nasycone: 40,03g cukry proste: 33,01 g błonnik: 28,16g

	zielonogórska wieprzowa(50g),pomidor(80g), dżem niskosłodzony 25g Alergeny:1,7,6,	rynka 150g Alergeny:1,6,9,7	)wafel ryżowy (1szt), Alergeny:3,7	(25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	sól: 5,93g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Kapuśniak z kapusty białej (300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),manda rynka(150g) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2327,86cal białko: 87,18g tłuszcze: 73,22g węglowodany: 343,00 g kw. tł. nasycone: 40,11 g cukry proste: 32,43 g błonnik: 32,5g sól: 5,62g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g),,wędlina zielonogórska wieprzowa(60g) zmielona,pomidor(80g),zblend owane Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml)zmikso wana ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g) zmiksowany rozrzedzony mlekiem kompot niskosłodzony wieloowocowy zmiksowany(250g),jabłko(15 0g),zblendowane Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) zblendowane,ma ślanka0,5%250 ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g) zmielona polędwica drobiowa (25g) zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g) ,Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2112,30kcal białko: 92,78g tłuszcze:67,21 g węglowodany: 296,38 g kw. tł. nasycone: 39,76g cukry proste: 27,84 g błonnik: 20,05g sól: 5,00g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Barszcz z ziemniakami(300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),marchew ka z kukurydzą gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	biskupki(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlna sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia2252,26 kcal białko86,48 g tłuszcze:92,01g węglowodany:288,02 g kw. tł. nasycone: 47,17g cukry proste:24,94g błonnik 24,24g sól:8,24 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g)marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	biskupki(3szt), banan(150g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlna sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: ,jabłko,,gruszka,dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:2187,23 kcal białko: 95,31g tłuszcze:77,98 g węglowodany: 291,49 g kw. tł. nasycone: 42,73g cukry proste:27,14 g błonnik:24,09g sól: 8,4g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,banan(150g),wa fel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlna sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)	Energia:2048,48 kcal białko: 90,59g tłuszcze: 64,36 g węglowodany: 291,88 g kw. tł. nasycone: 35,74g cukry proste: 28,97g błonnik: 24,96g sól: 7,71g

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

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

04.05.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,baleron 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,sos pieczarkowy 100g zabieleny śmietaną 30%woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowan ego naturalnego i galaretki150g, 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) (20g),szynka gotowana(40g),pomidor 100g,serek topiony 17g Posilek nocny:banan150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10,	Energia: 2323,95kcal białko: 98,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany267,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,półdewica drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowan ego naturalnego i galaretki150g, gAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(40g),serek topiony 17g,pomidor 100g Posilek nocny:banan150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10,	Energia: 2293,91 kcal białko: 96,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,półdewica drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowan ego naturalnego i galaretki150g, Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną250ml,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(55g),pomidor 100g Posiłek nocny:banan150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,10	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,półdewica drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6,9	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowan ego naturalnego i galaretki150g, mandarynka 150gAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(40g),serek topiony 17g,pomidor 100g Posiłek nocny:pomarańcza150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,10,	Energia: 2118,13kcal białko: 93,08g tłuszcze:77,63g węglowodany:261,09 g kw. tł. nasycone:44,36 g cukry proste:23,17g błonnik: 24,56g sól:6,7g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczne w kawie masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem miks(300ml),ziemniaki miks(250g)udko gotowane zmielone(180g),marchewka mini gotowana zmiksovana (150g) ,sos koperkowy zmiksovany(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	banan(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczne w kawie masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g) zmiksovana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,4,7	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,pomidor(80g),wędlina zielonogórska(20g),twarożek 80g Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2396,00 kcal białko: 99,05 g tłuszcze: 99,89 g węglowodany: 268,78g kw. tł. nasycone: 46,01,82g cukry proste: 18,62 g błonnik: 25,82 g sól:4,1g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	kanapka(piecz wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80,g),wędlina a zielonogórska(20g) Posilek nocny:.,nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos ,koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) wędlina zielonogórska(20g) Posilek nocny:.,nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g

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) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka(pieczy wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6, 9	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,wędlina zielonogórska(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:21,16g błonnik 21,14g sól:3,61g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka parzona(50g)zmiksowana,ogór ek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewk a gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,zielonogórskazmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g sól:4,23 g

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