

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałata 10g,papryka 40g,,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron zapiekany z kapustą białą ,wędliną zwyczajną i koncentratem pomidorowym(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,6	Deser mleczny z ryżem i truskawką 150g,wafel ryżowy 1szt Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2386,18 kcal białko:92,72g tłuszcze:97,26g węglowodany: 301,85 g kw. tł. nasycone:47,11g cukry proste: 16,39 g błonnik: 21,68g sól: 4,66 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałata 10g,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 00g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką 150g,wafel ryżowy 1szt Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2199,93kcal białko:86,7 g tłuszcze:65,74g węglowodany: 310,65 g kw. tł. nasycone:39,43g cukry proste:29,17 g błonnik: 22,01g sól:5,28 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałata 10g,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 ooml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką 150g,wafel ryżowy 1szt Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2151,58kcal białko:85,63 g tłuszcze:65,11g węglowodany: 310,04 g kw. tł. nasycone:36,03g cukry proste: 28,49 g błonnik: 22,01g sól:4,95 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałata 10g,,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(200ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny 150g,jabłko 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2160,21kcal białko:84,77 g tłuszcze:68,48g węglowodany: 295,53 g kw. tł. nasycone:39,62g cukry proste:29,17 g błonnik: 26,09g sól:4,92 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomidor (80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)zmiksowana, makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g) zmiksowane z makaronem,kefir(200ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia 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),ogórek zblendowany(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny150ml,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2056,66 kcal białko:82,11g tłuszcze:63,54g węglowodany: 286,33g kw. tł. nasycone:39,13 g cukry proste:29,47g błonnik:17,93g sól:4,41 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:,,7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:,,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2012,47kcal białko: 101,22g tłuszcze: 70,70 g węglowodany:317,14g kw. tł. nasycone: 39,4 g cukry proste:13,59g błonnik 55,25g sól:6,66g

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(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlina szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 g

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

17.07.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw z masłem i bułką tartą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Brzoskwinie (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,01kcal białko:97,07g tłuszcze: 87,49g węglowodany: 244,5g kw. tł. Nasycone: 44,08g cukry proste:22,2g błonnik: 24,83g sól:6,33g
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	Ryż na rosół(300ml),ziemniaki (250g)roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) buraczki 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Brzoskwinie (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,64kcal białko:96,72g tłuszcze: 75,45g węglowodany: 266,86g kw. tł. Nasycone: 36,49g cukry proste:20,98 g błonnik: 25,56g sól:6,19g
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),serekwiejski(200 g)Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosół(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Brzoskwinie (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt	Energia: 2018,07kcal białko:105,3g tłuszcze: 63,4g węglowodany: 262,6g kw. tł. Nasycone: 38,54g cukry proste:19,15g błonnik: 45,67g sól:6,55 g

				herbata(b/c)250ml	
				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziejane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Brzoskwinie (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2070,19kcal białko:94,8g tłuszcze: 78,19g węglowodany: 251,74g kw. tł. Nasycone: 36,68g cukry proste:20,98g błonnik: 29,64g sól:5,83 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,półdwica 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,	Brzoskwinie zblendowane (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka(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 wiśnia(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

18.07.2025					
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 śmietaną 18%(300g),naleśniki z twarogiem (300g-2 szt),jabłko (150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Arbuz 200g,kefir 200g Alergeny:7	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),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt truskawkowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2351,04 kcal białko:98,73g Tłuszcze: 77,61 g węglowodany: 328,35g kw. tł. nasycone:43,31 g cukry proste:44,49 g błonnik: 22,49g sól:6,33g
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 zabielana śmietaną 18%(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) ,jabłko 150g Alergeny:1,6,9,7,	Arbuz 200g,kefir 200g Alergeny:7	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),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2363,15 kcal białko:96,73 g tłuszcze:81,6g węglowodany: 315,18 g kw. tł. nasycone: 39,16g cukry proste: 32,93 g błonnik: 21,55g sól:6,49g
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)	Zupa marchwianka z ziemniakami b/śm(300ml) ,makaron z twarogiem chudym(300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) , jabłko 150g Alergeny:1,6,9,7,	Arbuz 200g,kefir 200g Alergeny:7	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),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)	Energia: 2348,08 kcal białko:96,53 g tłuszcze:80,14g węglowodany: 314,89 g kw. tł. nasycone: 38,19g cukry proste: 32,93 g błonnik: 21,55g sól:6,22g

	Alergeny:1,7,6,9			herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) 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 b/śm(300ml) ,makaron z twarogiem chudym (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony , wielooowocowy(250ml), jabłko 150g Alergeny:1,6,9,7,	Arbuz 100g,kefir 200g Alergeny:7	zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2291,82 kcal białko:94,32 g tłuszcze:82,83g węglowodany: 292,48 g kw. tł. nasycone: 38,39g cukry proste: 30,2 g błonnik: 25,47g sól:6,06g
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 + (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)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%),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),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek 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)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),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),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek 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),wędlina zielonogórska(50g))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:1,6,9,7,3	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),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko150g 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

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),wafel ryżowy 1szt 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)mizeria (ogórek św,maślanka,jogurt naturalny,śmietaną) (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt 17g),południca sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2306,73 kcal białko:99,19g tłuszcze:87,6g węglowodany: 285,61g kw. tł. nasycone:45,99g cukry proste: 60,81 g błonnik: 18,08g sól: 6,43 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g 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,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt 17g),południca sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2285,17kcal białko:97,67 g tłuszcze:86,61g węglowodany: 283,46 g kw. tł. nasycone:44,66g cukry proste:58,21 g błonnik: 17,68g sól:6,34 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny: kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2330,75kcal białko:109,9 g tłuszcze84,96g węglowodany: 286,2 g kw. tł. nasycone:43,35g cukry proste: 57,98 g błonnik: 17,95g sól:6,55g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(1szt 17g)polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2281,61kcal białko:109,99 g tłuszcze:92,65g węglowodany: 257,47 g kw. tł. nasycone:46,98g cukry proste:58,16 g błonnik: 21,13g sól:6,3 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,	Jogurt naturalny 150g,tarte jabłko 150g Alergeny: 7	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 parz.zmielona(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 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),serek fromage 40g,półdewica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),jabłko 150g Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posilek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g 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),jabłko 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posilek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g 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	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posilek nocny:	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

	wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9			kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(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),jabłko (150g) Alergeny:1,6,9,,,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posiłek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g 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,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem-miks (300ml),ziemniaki zmiiksowane(250g) ryba gotowana zmielona (140g)włoszczyzna zmiiksowana (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	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),wędlina szynkowa (25g),sałatka z sałaty lodowej i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa szpinakowa z ziemniakami (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 graham (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),serek topiony 17,5g,ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2071,95kcal białko:112,68g tłuszcze: 79,05g węglowodany: 309,17g kw. tł. Nasycone: 42,08g cukry proste: 15,09 g błonnik: 62,13g sól:6,76 g
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),wędlina szynkowa (25g),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 graham (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),serek topiony 17,5g,ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2112,37kcal białko:111,79g tłuszcze: 78,13g węglowodany: 319,55g kw. tł. Nasycone: 42,20g cukry proste:18,9 g błonnik: 61,15g sól:6,85 g
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),schab w galarecie (80g),wędlina szynkowa (25g),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 kajzerka (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 :deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) herbata(b/c) 250ml	Energia: 1994,45kcal białko:108,65g tłuszcze: 66,46g węglowodany: 319,24g kw. tł. Nasycone: 39,01g cukry proste:17,41 g błonnik: 59,47g sól:6,32 g

				Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),schab w galarecie (80g),wędlina szynkowa (25g),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 graham 1/2z masłem 82% tłuszczu i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),serek topiony 17,5g,,ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posiłek nocny :jogurt naturalny 150g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2041,43 kcal białko: 105,91g tłuszcze: 71,22g węglowodany: 257,28 g kw. tł. Nasycone: 40,4g cukry proste 11,41g błonnik:27,55g sól: 6,08g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa zmielona(50g),schab gotowany 50g zmielony,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Krupnik-miks (300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), filet z kurczaka gotowany mielony(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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

23.07.2025

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(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	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos chrzanowy(100g),marchewka gotowana z groszkiem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2395,42 kcal białko: 123,84 g tłuszcze: 74,35 g węglowodany: 314,79g kw. tł. nasycone: 38,56g cukry proste: 7,06 g błonnik: 36,33g sól:6,62 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:1,7,6,9,3	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica 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: 2163,18 kcal białko: 107,27g tłuszcze: 70,60g węglowodany: 278,75 g kw. tł. nasycone: 35,59 g cukry proste: 24,33 g błonnik: 25,65g sól: 6,51g

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),kefir(200g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2154,63 kcal białko: 110,0g tłuszcze: 65,69g węglowodany: 285,43 g kw. tł. nasycone: 36,21 g cukry proste: 32,12 g błonnik: 24,48g sól: 6,0g
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:1,7,6,9,3	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2130,51 kcal białko: 103,67g tłuszcze: 71,26g węglowodany: 271,6 g kw. tł. nasycone: 35,85 g cukry proste: 24,69 g błonnik: 30,39g sól: 6,41g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowan a 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	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks schab gotowany(130g) zmielony,sos grecki(150g),zblendowany woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c 250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 1820,0 kcal białko: 95,04 g tłuszcze: 64,66g węglowodany: 114,20g kw. tł. nasycone:37,03 g cukry proste: 34,0 g błonnik: 19,13 g 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

24.07..2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 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 kaszką manną 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),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	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	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), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 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 kaszką manną 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),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	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	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), serek wiejski(200g)połudwica	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 kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(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

	drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka 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	Płatki owsiane 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 zabelana 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 kaszką manną(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),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	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	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), serek wiejski)zmielony połędwica drobiowa(20g) zmielona,,pomidor zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 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 kaszką manną 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),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: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