

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

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku (250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),wędlina szynkowa(20g),sałatka z papryki ,ogórka i pomidora100g,kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki250g ,klops gotowany (80g),sos pomidorowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Jabłko pieczone(150g),, kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jogurt z owsianką o smaku malinowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2221,02 kcal białko: 83,32 g tłuszcze: 84,41g węglowodany: 286,61g kw. tł. nasycone: 45,91g cukry proste: 54,29g błonnik:28,87 g sól: 6,45 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(50g))miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g)miks,sos pomidorowy(100g)miks,klops gotowany(80g)miks marchewka gotowana(150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jabłko pieczone miks(150g), ,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:1894,92 kcal białko: 76,54 g tłuszcze: 62,29g węglowodany: 264,99g kw. tł. nasycone: 36,11g cukry proste: 51,26g błonnik:19,33 g sól: 4,73 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),schab w galarecie (80g)sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g),jajko gotowane(120g) w sosie musztardowym(150g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 10	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) rybagotowana ,ryż ,włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4,6	Energia: 2349,64 kcal białko:93,8g tłuszcze:75,12g węglowodany: 329,44 g kw. tł. nasycone:42,38g cukry proste: 30,94 g błonnik: 31,73g sól: 7,16 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),schab w galarecie(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),,pierogi z serem(300g),jabłko pieczone,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4,6	Energia:2208,11kcal białko:97,52 g tłuszcze:53,86g węglowodany: 300,47 g kw. tł. nasycone:37,21g cukry proste:21,13g błonnik: 23,12g sól:7,08 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),schab w galarecie(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),pierogi z serem(300g),jabłko pieczone150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko150g ,wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)masło(82% tł)(20g),paprykarz(60g)ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4,6	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),schab w galarecie(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)pierogi z serem 300g,jabłko pieczone 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko150g ,wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł)(20g),paprykarz(60g)ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c250ml Alergeny:1,7,9,4,6	Energia:2168,96kcal białko:95,6 g tłuszcze:70,67g węglowodany: 285,35 g kw. tł. nasycone:37,41g cukry proste:21,13 g błonnik: 27,21g sól:7,02 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml),ziemniaki250g miks,filet z kurczaka gotowany 150g,zmielony,marchewka gotowana zmielona 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko zblendowane (300g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawiemasło(82% tł)(20g),szynka z piersi indyka mielona(50g),ogórek kisz(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 1937,47 kcal białko:81,77g tłuszcze:67,33g węglowodany: 254,75g kw. tł. nasycone:38,45 g cukry proste:18,85g błonnik:17,55g sól:5,72 g

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

18.01.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)serek topiony(50g)dżem wiśniowy-szt 1 (25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabelana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek topiony(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabelana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)wędlina zielonogórska(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g)	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek homogenizowany	Energia: 2026,72 kcal białko: 99,36g tłuszcze: 74,06 g węglowodany: 333,91g kw. tł. nasycone:46,70g cukry proste:52,18g błonnik:55,81g sól:6,21g

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

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

dieta	Śniadanie	obiad	19.01.2025 podwieczorek	Kolacja +posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml)	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

	pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),buraczki150 g,sos koperkowy100g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)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	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(15 0g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 4,6g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim100g(ryba filet,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2399,68kcal białko:94,0g tłuszcze:80,11g węglowodany:315,23 g kw. tł. nasycone:37,34g cukry proste: 27,74 g błonnik: 36,19g sól: 6,94 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim100g(ryba filet,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2290,12kcal białko:82,44g tłuszcze:78,92g węglowodany: 308,27g kw. tł. nasycone:37,03 g cukry proste:28,3g błonnik: 26,88g sól:6,27 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim100g(ryba filet,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2239,62kcal białko:82,22 g tłuszcze:70,71g węglowodany: 309,21 g kw. tł. nasycone:31,85g cukry proste: 37,86 g błonnik: 24,8g sól:6,34g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim100g(ryba filet,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2344,39kcal białko:88,22g tłuszcze:77,57g węglowodany: 317,68 g kw. tł. nasycone:35,69g cukry proste: 28,3 g błonnik: 29,62g sól:6,74g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sól:5,01 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

21.01.2025

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 graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszk a(100g),wafel ryżowy(1 szt),banan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2420,04 kcal białko:86,08g Tłuszcze: 103,00 g węglowodany: 311,97g kw. tł. nasycone:54,69 g cukry proste:43,32 g błonnik: 32,89g sól:6,15g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszk a(100g),wafel ryżowy(1 szt),banan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(20g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2056,92 kcal białko74,84 g tłuszcze:71,55g węglowodany: 302,59 g kw. tł. nasycone: 42,46g cukry proste: 43,58 g błonnik: 49,3g sól:4,83g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszk a(100g),wafel ryżowy(1 szt),banan(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2099,67 kcal białko 91,13g tłuszcze:70,5g węglowodany: 295,69 g kw. tł. nasycone: 41,27g cukry proste: 33,18 g błonnik:40,34g sól:4,9g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),kompot niskosłodzony, wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus jabłko,brzoskwinia,,banan,gruszk a(100g),wafel ryżowy(1 szt), jabłko(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10,	Energia: 2262,24 kcal białko:98,8g tłuszcze:91,82g węglowodany: 276,83g kw. tł. nasycone: 51,62g cukry proste: 46,39 g błonnik: 59,51g sól:6,23g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) ,szynka gotowana(50g),miks,,pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole miks(300ml)ziemniaki(250) miks,klops gotowany(70g),mikssos koperkowy 100g miks,marchewka gotowana(150g),miks miks kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszk a(100g),miks,ba nan 150g zblendowany	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka śniadaniowa(50g),pomidor(60g)zblendowany Posiłek nocny:„kefir200g Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1803,25 kcal białko:70,78g tłuszcze:61,34g węglowodany: 264,79g kw. tł. nasycone:36,18g cukry proste:41,43g błonnik:23,23g sól:3,79 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)serek fromage 40g,sałata(10g),papryka(50g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu ,wędliny szynkowej,pomidora i ogórka kiszzonego z majonezem i koperkiem(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,3,10	Energia: 2412,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(20g)serek fromage 40g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c,herbata b/c, Alergeny: 1,7,6	Energia: 2122,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 88,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80)	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z ,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:,,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia:2042,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 83,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

	Alergeny:1,7,6,9				
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(30g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 2012,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 87,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
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),polędwica drobiowa(50g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem-miks(300g),ziemniaki(250g)-miks (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),mikssos koperkowy(100g)miks,marchewka mini gotowana(150g) miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), zblendowane	Płatki owsiane na mleku-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: kefir(200g) 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

23.01.2025					
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(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:pomarańcza(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9,3,10	Energia: 2323,49 kcal białko: 101,36g tłuszcze:85,24 g węglowodany: 305,93 g kw. tł.44,42 g cukry proste:52,24g błonnik: 45,11g sól:7,96g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g) szynka drobiowa delikatesowa drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:pomarańcza(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2228,77 kcal białko: 107,79g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 284,38 g kw. tł. nasycone:45,06 g cukry proste:43,68g błonnik: 41,14g sól: 6,94g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa delikatesowa(25g) ,sałatka z	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml)	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g)	Energia: 2228,77 kcal białko: 107,79g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 284,38 g kw. tł. nasycone:45,06 g cukry proste:43,68g błonnik: 41,14g sól: 6,94g

	pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,3		Posiłek nocny:pomarańcza(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa delikatesowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300ml) ziemniaki(250g),klops gotowany z łopatki wieprzowej (70g),sos koperkowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:pomarańcza (200g) kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2205,04 kcal białko: 100,62 g tłuszcze: 87,32 g węglowodany: 291,87 g kw. tł. nasycone:44,64 g cukry proste:45,94g błonnik: 52,06g sól: 7,02g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20),serek wiejski zmiksowany(200g) szynka drobiowa delikatesowa zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany miksowany(100g),marchewk amini gotowana miksowana(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(15 0g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z mięsa drobiowego z warzywami(70g),polędwica sopocka parzona(25g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2160,13 kcal białko: 103,44g tłuszcze: 77,41g węglowodany: 284,16 g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:52,67g błonnik: 42,52g 6,96g sól:

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	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g), jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7	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) kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2216,07kcal białko:88,43g tłuszcze: 84,81g węglowodany: 285,5g kw. tł. Nasycone: 41,55g cukry proste:36,44 g błonnik: 33,54g sól:6,34g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g), jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2125,21kcal białko:87,53g tłuszcze: 77,11g węglowodany: 274,75g kw. tł. Nasycone: 38,94g cukry proste:39,54 g błonnik: 27,96g sól:5,76g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g),banan(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g), jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7	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) kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2021,86kcal białko:100,73g tłuszcze: 65,00g węglowodany: 286,54g kw. tł. Nasycone: 38,45g cukry proste:55,1g błonnik: 49,27g sól:6,01 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g),jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Surówka z marchwi i jabłka (150g)mus jabłko,brzoskwinia gruszka(100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2044,51kcal białko:100,73g tłuszcze: 65,00g węglowodany: 277,09g kw. tł. Nasycone: 38,45g cukry proste:45,62g błonnik: 49,27g sól:6,01 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),,wędlina szynkowa zmielona(50g),pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Krupnik-miks (300ml),ziemniaki zmiksovane(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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron(200g)s os z mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2386,18 kcal białko:99,72g 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	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g 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	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 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	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g 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 00ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 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	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g 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	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 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	ryż na mleku(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,pomid or(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)zmiksowana, makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g) zmiksowane z makaronem,kefir(2ooml),wo da mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią miks(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona mielona(50g),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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne