

22.01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Krupnik(300ml) pyzy z mięsem ,cebulką i olejem(300g),surówka z kapusty kiszanej(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,3,1	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) serek topiony(2szt-35g),połędwica drobiowa(20g),ogórek ,kiszony(50g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g), herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2472,8 kcal białko:91,58 g tłuszcze: 86,72 g węglowodany: 309,62 g kw. tł. Nasycone: 44,322g cukry proste: 42,862 g błonnik: 24,657g sól:5 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Krupnik(300ml) pyzy z mięsem(300g) jabłko pieczone(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,3,1	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica drobiowa(50g),ogórek ,kiszony(50g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g), herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2222,55 kcal białko: 79,04 g tłuszcze: 59,23g węglowodany: 309,62 g kw. tł. Nasycone: 93,326g cukry proste19,45g błonnik: 21,857g sól: 4,8 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Krupnik(300ml) pyzy z mięsem(300g) jabłko pieczone(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,3,1	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica drobiowa(50g),ogórek ,kiszony(50g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g), herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2222,55 kcal białko: 79,04 g tłuszcze: 59,23g węglowodany: 309,62 g kw. tł. Nasycone: 93,326g cukry proste19,45g błonnik: 21,857g sól: 4,8 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Krupnik(300ml) pyzy z mięsem(300g) jabłko pieczone(150g) kompot wieloowocowy	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g)	Energia: 2222,55 kcal białko: 79,04 g tłuszcze: 59,23g węglowodany: 309,62 g

	<p>pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:6,9,3,1</p>		<p>masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),ogórek ,kiszony(50g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kw. tł. Nasycone: 93,326g cukry proste19,45g błonnik: 21,857g sól: 4,8 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g) pomidor(50g) ogonówka parzona(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11</p>	<p>Krupnik(300ml) pyzy z mięsem(200g) jabłko pieczone(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:6,9,3,1</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7</p>	<p>Ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica drobiowa(50g),ogórek ,kiszony(50g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g), herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2032,55 kcal białko: 72,14g tłuszcze: 53,83g węglowodany: 283,15 g kw. tł. Nasycone: 91,226 g cukry proste: 19,15 g błonnik: 21,843 g sól:4,8 g</p>

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	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),polędwica sopocka(20g) Alergeny:1,7,6,	Zupa brokułowa z makaronem zabielań(300ml),ziemniaki(250g),kotlet z piersi kurczaka(120g),surówka z kapusty pekińskie z marchewką i olejem(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Sałatka z kalafiora jajka i pomidora z sosem z jogurtu naturalnego i majonezu z koperkiem (160g) Alergeny:7,3,10	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g),sałata(10g) Posilek nocny: Pomarańcza (150g),wafel ryżowy herbata(b/c) Alergeny:1,7,	energia: 2433,2 kcal białko: 124,79 g tłuszcze: 108,57 g węglowodany: 268,85 g kw. tł. nasycone: 26,9735 g cukry proste: 29,63 g błonnik: 29,036 g sól: 5 g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),polędwica sopocka(20g) Alergeny:1,7,6,	Zupa brokułowa z makaronem zabielań(300ml),ziemniaki(250g),kotlet z piersi kurczaka(120g),surówka z kapusty pekińskie z marchewką i olejem(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Sałatka z kalafiora jajka i pomidora z sosem z jogurtu naturalnego i majonezu z koperkiem (160g) Alergeny:7,3,10	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g),sałata(10g) Posilek nocny: Pomarańcza (150g),wafel ryżowy herbata(b/c) Alergeny:1,7,	energia: 2433,2 kcal białko: 124,79 g tłuszcze: 108,57 g węglowodany: 268,85 g kw. tł. nasycone: 26,9735 g cukry proste: 29,63 g błonnik: 29,036 g sól: 5 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),polędwica sopocka(20g) Alergeny:1,7,6,	Zupa koperkowa z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),filet z piersi kurczaka gotowany(120g),sos z warzywami(100g),buraczki gotowane(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z kalafiora jajka i pomidora z sosem z jogurtu naturalnego i majonezu z koperkiem (160g) Alergeny:7,3,10	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g),sałata(10g) Posilek nocny: Pomarańcza (150g),wafel ryżowy herbata(b/c) Alergeny:1,7,	energia: 2201,3 kcal białko: 123,15 g tłuszcze: 91,78 g węglowodany: 244,2 g kw. tł. nasycone: 25,5965 g cukry proste: 35,52 g błonnik: 34,335 g sól: 5 g

<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),polędwica sopočka(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem zabieleną(300ml),ziemniaki(250g),filet z piersi kurczaka gotowany(120g)sos z warzywami(100g),surówka z kapusty pekińskie z marchewką i olejem(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Salatka z kalafiora jajka i pomidora z sosem z jogurtu naturalnego i majonezu z koperkiem (160g)</p> <p>Alergeny:7,3,10</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g),sałata(10g)</p> <p>Posiłek nocny: Pomarańcza (150g),wafel ryżowy herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>energia: 2221,8 kcal białko: 126,78 g tłuszcze: 96,85 g węglowodany: 244,2 g kw. tł. nasycone: 25,186 g cukry proste: 31,61 g błonnik: 38,895 g sól: 5 g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),polędwica sopočka(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem (300ml),ziemniaki(250g) ,filet z piersi kurczaka gotowany(120g),buraczki gotowane(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Salatka z kalafiora jajka i pomidora z sosem z jogurtu naturalnego z koperkiem (160g)</p> <p>Alergeny:7,3</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g),sałata(10g)</p> <p>Posiłek nocny: Pomarańcza (150g),wafel ryżowy herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,</p>	<p>energia: 2011,4 kcal białko: 119,3 g tłuszcze: 92,41 g węglowodany: 222,91 g kw. tł. nasycone: 23,151 g cukry proste: 30,44 g błonnik: 37,515 g sól: 5 g</p>

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 z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),ser edamski(30g),wędlina szynkowa wieprzowa(20g),sałata(10g), ogórek św(50g) papryka czerwona(50g) Alergeny:1,7,6,11	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) pieczeń rzymska z warzywami duszona(90g),sos pieczeniowy(100g) bukiet warzyw(kalafior,marchewka, brokuł(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,1,3,	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny: 7,1,3	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g),ogórek kiszony(50g) Posilek nocny: jabłko(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 2344,36 kcal białko: 89,28 g tłuszcze: 58,41 g węglowodany: 330,976 g kw. tł. nasycone:38,4715 g cukry proste:34,46 g błonnik: 38,0015g sól: 4,9g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa wieprzowa(50g) ogórek św.(100g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,11	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml), ziemniaki(250g) pieczeń rzymska z warzywami duszona(90g),sos pieczeniowy(100g) bukiet warzyw (kalafior,marchewka,brokuł (150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,1,3,	Drożdżówka z jabłkiem(100g) Alergeny: 7,1,3	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g),ogórek kiszony(50g) Posilek nocny: jabłko(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 2273,28 kcal białko: 85,28 g tłuszcze: 50,11 g węglowodany: 326,926 g kw. tł. nasycone:34,3515 g cukry proste:34,35 g błonnik: 37,7015g sól: 4,9g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa wieprzowa(50g) ogórek św.(100g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,11,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) bukiet warzyw (kalafior,marchewka,brokuł (150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,1,3,	Mandarynka (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g),ogórek kiszony(50g) Posilek nocny: jabłko(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c)	energia: 2158,45 kcal białko: 81,37 g tłuszcze: 45,35g węglowodany: 323,809 g kw. tł. nasycone: 32,5415 g cukry proste: 23,31 g błonnik: 39,5015 g sól: 4,9g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa wieprzowa(50g) ogórek św.(100g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,11	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) bukiet warzyw (kalafior,marchewka,brokul (150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,1,3,	Mandarynka (150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny: jabłko(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 2158,45 kcal białko: 81,37 g tłuszcze: 45,35g węglowodany: 323,809 g kw. tł. nasycone: 32,5415 g cukry proste: 23,31 g błonnik: 39,5015 g sól: 4,9g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa wieprzowa(50g) ogórek św.(100g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,11	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml), ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g) bukiet warzyw (kalafior,marchewka,brokul (150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:6,9,1,3,	Mandarynka (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny: jabłko(150g) wafelek ryżowy 1 szt. herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	energia: 2016,55 kcal białko: 74,89 g tłuszcze: 41,91g węglowodany: 301,54 g kw. tł. nasycone: 30,69 g cukry proste: 23,18 g błonnik: 38,26 g sól:4,9g

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	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g).parówka w folii na gorąco(70g),ketchup(10g),sałatka z pomidora i sałaty lodowej(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Zupa fasolowa(300ml),ziemniaki (250g), schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kanapka z wędliną drobiową ogórkiem św i pomidorem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) Paprykarz (100g) (ryba gotowana,ryż,włoszczyzna),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt owocowy(150g) herbata bez cukru</p> <p>Alergeny:1,4,7,9,3</p>	<p>energia: 2407,25 kcal białko:105,94 g tłuszcze: 98,565 g węglowodany: 276,168 g kw. tł. nasycone: 41,0435g cukry proste: 32,525 g błonnik:36,57 g sól: 5,4 g</p>
Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g).parówka w folii na gorąco(70g),ketchup(10g),sałatka z pomidora i sałaty lodowej(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g), schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kanapka z wędliną drobiową ogórkiem św i pomidorem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) Paprykarz (ryba gotowana,ryż,włoszczyzna),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt owocowy(150g) herbata bez cukru</p> <p>Alergeny:1,4,7,9,3</p>	<p>energia: 2222,05 kcal białko:94.93 g tłuszcze: 94,965g węglowodany: 242,126 g kw. tł. nasycone: 40,234g cukry proste: 30,436 g błonnik:25,45 g sól: 5,4 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g).,ogonówka parzona(50g),sałatka z pomidora i sałaty lodowej(100g)</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g), schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Kanapka z wędliną drobiową ogórkiem św i pomidorem</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) Paprykarz(100g) (ryba gotowana,ryż,włoszczyzna),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posilek nocny: jogurt owocowy(150g) herbata bez cukru</p>	<p>energia: 2069,15 kcal białko:92.43 g tłuszcze: 80,625g węglowodany: 241,1826 g kw. tł. nasycone: 34,534g cukry proste: 30,436 g błonnik:25,45 g sól: 5,4 g</p>

				Alergeny: 1,4,7,9,3	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g).parówka w folii na gorąco(70g),ketchup(10g),sałatka z pomidora i sałaty lodowej(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,9</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g), schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>Kanapka z wędliną drobiową ogórkiem św i pomidorem</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) Paprykarz (100g) (ryba gotowana,ryż,włoszczyzna),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,7,9,3</p>	<p>energia: 2222,05 kcal białko: 95,83 g tłuszcze: 95,255g węglowodany: 242,13 g kw. tł. nasycone: 40,424g cukry proste: 28,436 g błonnik: 25,25 g sól: 5,4 g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g).,ogonówka parzona(50g),sałatka z pomidora i sałaty lodowej(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,9</p>	<p>Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g), schab gotowany(120g),sos koperkowy(100g),buraczki gotowane(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>Kanapka z wędliną drobiową ogórkiem św i pomidorem</p> <p>Alergeny: 1,7,6,9</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) Paprykarz (100g) (ryba gotowana,ryż,włoszczyzna),ogórek kiszony(50g)</p> <p>Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,7,9,3</p>	<p>energia: 2069,15 kcal białko: 92,43 g tłuszcze: 80,625g węglowodany: 241,1826 g kw. tł. nasycone: 34,534g cukry proste: 30,436 g błonnik: 25,45 g sól: 5,4 g</p>

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

26.01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) ogórek św,(50g) pomidor (50g) Alergeny:1,7,6,9,11	Zupa ogórkowa zabieleniana(300ml),ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem(300g), kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórka,sałata lodowa(20g),pomidor(50g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g), Alergeny: 1,6,7,11	energia: 2399,543 kcal białko: 71,79 g tłuszcze: 63,47g węglowodany: 334,145 g kw. tł. nasycone: 46,79 g cukry proste:44,68 g błonnik: 22,16 g sól:5,5g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) ogórek św,(50g) pomidor (50g) Alergeny:1,7,6,9,11	Zupa ogórkowa zabieleniana(300ml),ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem(300g), kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórka,sałata lodowa(20g),pomidor(50g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g), Alergeny: 1,6,7,11	energia: 2399,543 kcal białko: 71,79 g tłuszcze: 63,47g węglowodany: 334,145 g kw. tł. nasycone: 46,79 g cukry proste:44,68 g błonnik: 22,16 g sól:5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) ogórek św,(50g) pomidor (50g)	Zupa ogórkowa z(300ml),ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem bez tłuszczu i cukru(300g), kompot wieloowocowy niskosłodzony(250g) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórka,sałata lodowa(20g),pomidor(50g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata(b/c)	energia: 2217,043 kcal białko: 71,73 g tłuszcze: 47,47g węglowodany: 324,105 g kw. tł. nasycone: 43,49 g cukry proste:34,48 g błonnik: 22,16 g sól:5,5g

	Alergeny:1,7,6,9,11			Alergeny: 1,6,7,11	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) ogórek św,(50g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,11</p>	<p>Zupa ogórkowa(300ml),ryż zapiekany z jabłkiem bez cukru i tłuszczu(300g), kompot wielowocowy niskosłodzony(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórka,sałata lodowa(20g),pomidor(50g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata(b/c)</p> <p>Alergeny: 1,6,7,11</p>	<p>energia: 2217,043 kcal białko: 71,73 g tłuszcze: 47,47g węglowodany: 324,105 g kw. tł. nasycone: 43,49 g cukry proste:34,48 g błonnik: 22,16 g sól:5,5g</p>
Ubogo energetyczna	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) ogórek św,(50g) pomidor (50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,11</p>	<p>Zupa ogórkowa(300ml),ryż zapiekany z jabłkiem bez cukru i tłuszczu(300g), kompot wielowocowy niskosłodzony(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Surówka z marchwi i jabłka z kefirem(150g)</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórka,sałata lodowa(20g),pomidor(50g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata(b/c)</p> <p>Alergeny: 1,6,7,11</p>	<p>energia: 2070,943 kcal białko: 65,13 g tłuszcze: 44,21g węglowodany: 301,101 g kw. tł. nasycone: 41,469 g cukry proste:34,42 g błonnik: 21,56 g sól:5,5g</p>

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

27 01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlna ser twardy(50g), ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,	Zupa grochowa(300ml) Kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) kielbasa śląska pieczona(80g),sałatka z pomidora (100g) Posilek nocny:jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	energia: 2511,65 kcal białko:104,46g Tłuszcze: 106,555 g węglowodany: 344,92 g kw. tł. nasycone: 48,726 g cukry proste:14,5 g błonnik: 38,13 g sól:5g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlna szynkowa wieprzowa(50g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) Kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) kielbasa parówkowa na gorąco(80g) ketchup(10g),sałatka z pomidora (100g) Posilek nocny:jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,	energia: 2296,95 kcal białko: 80,415 g tłuszcze: g 72,495 węglowodany: 271,2 g kw. tł. nasycone: 37,502 g cukry proste: 11,885 g błonnik:37,2g sól: 5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlna szynkowa wieprzowa(50g),ogórek świeży(100g)	Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) Kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany(300g) kompot wielowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) kielbasa parówkowa na gorąco(80g) ketchup(10g),sałatka z pomidora (100g) Posilek nocny:jabłko(150g)	energia: 2252,75 kcal białko: 80,415 g tłuszcze 67,495g węglowodany: 271,2 g kw. tł. nasycone: 34,102 g cukry proste: 11,885 g błonnik:37,2g sól: 5g

	Alergeny:1,7			wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)	
				Alergeny:1,7,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlna szynkowa wieprzowa(50g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) Kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) kiełbasa parówkowa na gorąco(80g) ketchup(10g),sałatka z pomidora (100g) Posiłek nocny:jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,	energia: 2296,95 kcal białko: 80,415 g tłuszcze: g 72,495 węglowodany: 271,2 g kw. tł. nasycone: 37,502 g cukry proste: 11,885 g błonnik:37,2g sól: 5g
Ubogo energetyczna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlna szynkowa wieprzowa(50g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z kluseczkami(300ml) Kasza gryczana(200g),gulasz mięsno-jarzynowy(300g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica drobiowa(50g),sałatka z pomidora (100g) Posiłek nocny:jabłko(150g) wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	energia: 1894,7 kcal białko: 78,07 g tłuszcze: 22,205 g węglowodany: 289,733 g kw. tł. nasycone: 24,501g cukry proste: 30,01g błonnik: 41,132g sól:5 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	Makaron na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),kotlet schabowy(120g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Jogurt naturalny(150g) Jabłko pieczone(150g) Alergeny:7	Płatki ows na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,jajko gotowane(60g),wędlina kociewska wieprzowa(40g),ogórek świeży(50g),sałata (10g) Posilek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7,6,10	energia: 2228,35 kcal białko:93,64 g tłuszcze:75,76 g węglowodany: 231,96 g kw. tł. nasycone: 35,813 g cukry proste: 25,425 g błonnik: 23,337 g sól: 4,8 g
Łatwostrawna	Makaron na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt naturalny(150g) Jabłko pieczone(150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(50g),sałata 10g) Posilek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) (250ml) Alergeny:1,7	energia: 1918,65 kcal białko: 84,74 g tłuszcze: 55,67 g węglowodany: 214,155 g kw. tł. nasycone: 32,716 g cukry proste: 25,655 g błonnik: 28,717 g sól: 4,8g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt naturalny(150g) Jabłko pieczone(150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowamlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(50g),sałata 10g) Posilek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) (250ml)	energia: 1918,65 kcal białko: 84,74 g tłuszcze: 55,67 g węglowodany: 214,155 g kw. tł. nasycone: 32,716 g cukry proste: 25,655 g błonnik: 28,717 g sól: 4,8g

				Alergeny: 1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Makaron na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>Jogurt naturalny(150g) Jabłko pieczone(150g)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowamlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(50g),sałata 10g</p> <p>Posiłek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) (250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>energia: 1918,65 kcal białko: 84,74 g tłuszcze: 55,67 g węglowodany: 214,155 g kw. tł. nasycone: 32,716 g cukry proste: 25,655 g błonnik: 28,717 g sól: 4,8g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Makaron na mleku (250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g),schab gotowany(120g) sos koperkowy(150g) buraczki(150g) kompot wieloowocowy niskosłodzony (250ml)</p> <p>Alergeny: 1,6,9,7</p>	<p>Jogurt naturalny(150g), jabłko pieczone(150g)</p> <p>Alergeny: 7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowamlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),ogórek świeży(50g),sałata 10g</p> <p>Posiłek nocny: pomarańcza(150g) herbata(b/c) (250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7,6</p>	<p>energia: 1918,65 kcal białko: 84,74 g tłuszcze: 55,67 g węglowodany: 214,155 g kw. tł. nasycone: 32,716 g cukry proste: 25,655 g błonnik: 28,717 g sól: 4,8g</p>

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

29.01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kaszka manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) ser edamski(25g),szynka z piersi indyka(25g) sałata (10g),pomidor(50g),ogórek św(50g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz ukraiński(250g) Ryż z warzywami(200g) Pierś z kurczaka duszona z papryką i cukinią(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony	Kasza jęczmienna z mlekiem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7	energia: 2334,06 kcal białko:108,07 g tłuszcze: 60,55 g węglowodany: 290,365 g kw. tł. nasycone: 33,761g cukry proste: 21,7 g błonnik: 25,9g sól:5,1g
Łatwostrawna	Kaszka manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),pomidor(50g),ogórek św(50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka(300ml),ryż z warzywami(200g),pierś z kurczaka duszona z cukinią(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony	Kasza jęczmienna z mlekiem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7	energia: 2153,1 kcal białko: 99,945 g tłuszcze: 43,05 g węglowodany: 198,285 g kw. tł. nasycone:26,075 g cukry proste: 11,185 g błonnik: 27,48g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kaszka manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Zupa marchwianka(300ml),ryż z warzywami(200g),pierś z kurczaka duszona z cukinią(300g),woda	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony	Kasza jęczmienna z mlekiem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g)	energia: 2153,1 kcal białko: 99,945 g tłuszcze: 43,05 g węglowodany: 198,285 g kw. tł. nasycone:26,075 g

	<p>pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),pomidor(50g),ogórek św(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>		<p>masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>cukry proste: 11,185 g błonnik: 27,48g sól: 5,1g</p>
<p>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Kaszka manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),pomidor(50g),ogórek św(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka(300ml,)ryż z warzywami(200g),piers z kurczaka duszona z cukinią(300g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony</p>	<p>Kasza jęczmienna z mlekiem(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 2153,1 kcal białko: 99,945 g tłuszcze: 43,05 g węglowodany: 198,285 g kw. tł. nasycone:26,075 g cukry proste: 11,185 g błonnik: 27,48g sól: 5,1g</p>
<p>Ubogo energetyczna</p>	<p>Kaszka manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),pomidor(50g),ogórek św(50g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka(300ml,)ryż z warzywami(200g),piers z kurczaka gotowana z cukinią(300g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Jabłko pieczone(150g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>energia: 1977,2 kcal białko: 93,445 g tłuszcze: 34,45 g węglowodany: 174,135 g kw. tł. nasycone:23,062 g cukry proste: 10,005 g błonnik: 27,48g sól: 5,1g</p>

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

30.01.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),rzodkiewka(50g), pomidor(50g)sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa jarzynowa(300ml) Ziemniaki(250g) Ryba smażona(120g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny z mandarynką (150g) Alergeny:7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g),banan(150g)</p> <p>Posilek nocny Kanapka z wędliną drobiową,ogórkiem i pomidorem herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia2417,35 kcal białko:115,815 g tłuszcze:61,435 g węglowodany297,225 g kw. tł. nasycone: 41,646 g cukry proste:31 g błonnik 26,5g sól:5,2 g</p>
Łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),rzodkiewka(50g), pomidor(50g)sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa jarzynowa(300ml) Ziemniaki(250g) Ryba smażona(120g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny z mandarynką (150g) Alergeny:7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g),banan(150g)</p> <p>Posilek nocny Kanapka z wędliną drobiową,ogórkiem i pomidorem herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia2417,35 kcal białko:115,815 g tłuszcze:61,435 g węglowodany297,225 g kw. tł. nasycone: 41,646 g cukry proste:31 g błonnik 26,5g sól:5,2 g</p>
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),, pomidor(100g)sałata(10g)</p>	<p>Manna na rosole(300ml) Ziemniaki(250g) Ryba gotowana(120g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny z mandarynką (150g) Alergeny:7</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g),banan(150g)</p> <p>Posilek nocny Kanapka z wędliną drobiową,ogórkiem i pomidorem herbata(b/c)</p>	<p>energia: 2258,82 kcal białko: 115,131 g tłuszcze:50,231 g węglowodany284,114 g kw. tł. nasycone: 36,01g cukry proste:29,5 g błonnik 29,34g sól:5,2g</p>

	Alergeny:1,7,6,			Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),rzodkiewka(50g), pomidor(50g)sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) Ziemniaki(250g) Ryba gotowana(120g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Serek homogenizowany naturalny z mandarynką (150g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g),jabłko(150g) Posiłek nocny Kanapka z wędliną drobiową,ogórkiem i pomidorem herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	energia: 2237,82 kcal białko: 114,561 g tłuszcze:50,381 g węglowodany275,114 g kw. tł. nasycone: 36,05g cukry proste:22,5 g błonnik 34,84g sól:5,2g
Ubogo energetyczna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),rzodkiewka(50g), pomidor(50g)sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) Ziemniaki(250g) Ryba gotowana(120g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Serek homogenizowany naturalny z mandarynką (150g) Alergeny:7	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) serek wiejski(200g),jabłko(150g) Posiłek nocny Kanapka z wędliną drobiową,ogórkiem i pomidorem herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9	energia: 2088,12 kcal białko: 107,081 g tłuszcze:45,87 g węglowodany253,904 g kw. tł. nasycone: 33,,25g cukry proste:21,33 g błonnik 33,702g sól:5,2g

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	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,4,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) Udko pieczone(180g),surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,10	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (200g)	ryż na mleku(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(70g),polędwica dr,20g),pomidor(50g) Posilek nocny: kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9,3,10	energia: 2163,83 kcal białko: 109,76 g tłuszcze: 85,955 g węglowodany: 195,322 g kw. tł. nasycone: 39,989 g cukry proste: 13,361 g błonnik: 18,368 g sól:4,8 g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,4,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) Udko pieczone(180g),surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,10	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (200g)	ryż na mleku(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(70g),polędwica dr,20g),pomidor(50g) Posilek nocny: kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,9,3,10	energia: 2163,83 kcal białko: 109,76 g tłuszcze: 85,955 g węglowodany: 195,322 g kw. tł. nasycone: 39,989 g cukry proste: 13,361 g błonnik: 18,368 g sól:4,8 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(150g),jabłko(150g) Alergeny:1,7,4,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) Udko gotowane(180g),marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g),woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (200g)	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) pomidor(80g) Posilek nocny: Kefir(200g) herbata(b/c)	energia: 2119,63 kcal białko: 105,56 g tłuszcze: 80,955 g węglowodany: 191,312 g kw. tł. nasycone: 38,979 g cukry proste: 13,361 g błonnik: 16,348 g sól:4,8 g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,4,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) Udko gotowane(180g),marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g),woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (200g)</p>	<p>ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny: Kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 2119,63 kcal białko: 105,56 g tłuszcze: 80,955 g węglowodany: 191,312 g kw. tł. nasycone: 38,979 g cukry proste: 13,361 g błonnik: 16,348 g sól:4,8 g</p>
Ubogo energetyczna	<p>Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ryba w galarecie(150g),jabłko(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,4,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g) Udko gotowane(180g),marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g),woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (200g)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka gotowana(50g) pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny: Kefir(200g) herbata(b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>energia: 1974,33 kcal białko: 199,12 g tłuszcze: 77,815 g węglowodany: 168,172g kw. tł. nasycone: 37,179 g cukry proste: 13,301 g błonnik: 15,865 g sól:4,8 g</p>

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