

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(100g),wędlina zielonogórska (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,,6	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g), bigos z kapusty białej z mięsem z łopatki wieprzowej i kiełbasą zwyčajną(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2269,4kcal białko:102,96g tłuszcze: 91,21g węglowodany: 281,72g kw. tł. Nasycone: 46,55g cukry proste: 49,55 g błonnik: 28,27g sól:5,83 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g,dżem niskosłodzony truskawkowy (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2234,76kcal białko:105,94g tłuszcze: 76,78g węglowodany: 288,68g kw. tł. Nasycone: 41,84g cukry proste: 57,31 g błonnik: 24,68g sól:6,02g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),,twaróg chudy(100g) ,dżem niskosłodzony truskawkowy(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g), Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny,(150),j abłko (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2212,39kcal białko:108,58g tłuszcze: 72,45g węglowodany: 286,01g kw. tł. Nasycone: 38,9g cukry proste: 47,41g błonnik: 23,72g sól:6,01 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),wędlina zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) ,jabłko (150g) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2175,58 kcal białko: 109,21g tłuszcze: 75,35g węglowodany: 268,71 g kw. tł. Nasycone: 39,41g cukry proste 37,94g błonnik:28,46g sól: 5,71g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka (50g)miks,twarożek chudy 100g miks,pomidor zblendowany m(80g),miks Alergeny:1,7,9	Rosół z makaronem- miks(300ml),ziemniaki- miks(250g), kurczak gotowany(180g)zmiksowany,s os jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Kasza manna na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2072,98kcal białko:106,73g tłuszcze: 71,29g węglowodany: 264,53g kw. tł. Nasycone: 38,47g cukry proste: 55,94g błonnik: 22,61g sól:5,11g

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

09.10..2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g) Alergeny:7,1,	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posilek nocny:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),buraczki150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g)	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g)	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g

	parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,		Alergeny:.,7,1,	Posiłek nocny:.:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),buraczki150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200 g) Alergeny:.,7,1,	Zacierka na mleku(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 g

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

10.10.2024					
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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa brokułowa z makaronem b/jzabielana śmietaną 30%(300g),ziemniaki (250g),gulasz z łopatki wieprzowej z włoszczyzną(250g),sałata z jogurtem naturalnym2%(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Biskopity 3 szt ,gruszka (150g)Alergeny: 1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka szwabska(150g)(wędlina drobiowa konserwowa,ser edamski,ogórek konserwowy,majonez),jabłko(150g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2374,89kcal białko:101,94g tłuszcze: 82,18g węglowodany294,43g kw. tł. nasycone:41,13g cukry proste:53,68g błonnik: 25,33g sól: 5,61g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem b/j zabielana śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),gulasz z łopatki wieprzowej z włoszczyzną(250g),sałata z jogurtem naturalnym2%(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Biskopity 3 szt,jabłko 150g Alergeny:1,7,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),szynka gotowana(25g),,ogórek świeży 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,,10	Energia: 2124,22kcal białko:93,13g tłuszcze:71,74g węglowodany:269,86 g kw. tł. nasycone:41,26g cukry proste:34,17g błonnik: 22,65g sól:6,34g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g),	Zupa koperkowa z makaronem b/jb/śm(300g),ziemniaki (250g),gulasz z łopatki wieprzowej z włoszczyzną(250g),sałata z jogurtem naturalnym2%(100g)	jabłko(150g),muś s banan,brzoskwinia,burak(100g), sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),szynka gotowana(25g),,ogórek świeży 80g	Energia: 2062,94kcal białko:86,93g tłuszcze:61,52g węglowodany:292,98 g kw. tł. nasycone:35,05 g cukry proste:72,08g błonnik: 23,97g sól:6,62g

	Alergeny:1,7,6,10,4	woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7		Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ryba w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),gulasz z łopatki wieprzowej z włoszczyzną(250g),sałata z jogurtem naturalnym2%(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	jabłko(150g),muś s banan,brzoskwinia,burak(100g),sok multiwitamina (300ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g),szynka gotowana(25g),,ogórek świeży 80g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,,10	Energia: 2066,18 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 72,23g węglowodany: 268,07g kw. tł. nasycone:38,66 g cukry proste:71,88g błonnik: 27,72g sól:5,96g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą (70g) masło 82% tł,(20g),ryba gotowana zmielona(100g),ogonówka parzona zmielona(25g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10,4	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)-miks,ziemniaki mielone (250g),gulasz z łopatki wieprzowej z włoszczyzną zmielony(250g),marchewka gotowana mielona(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Banan zmiksowany z jogurtem200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana25g)zmielona,serek wiejski 200g zmiksowanyPosiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,,10	Energia: 2066,18 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 72,23g węglowodany: 268,07g kw. tł. nasycone:38,66 g cukry proste:71,88g błonnik: 27,72g sól:5,96g

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

11.10.2024					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g)ogórek św(50g) ser edamski tłusty(20g),polędwica dr(30g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa śliwkowa z makaronem b/j(300g),ziemniaki(250g),jajko gotowane(2szt)sos musztardowy(150g)marchewka gotowana z groszkiem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,10	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2378,05 kcal białko:105,56g tłuszcze: 87,27g węglowodany: 294,1 g kw. tł. Nasycone: 52,15g cukry proste: 45,17 g błonnik: 25,28g sól:6,24 g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) ser edamski tłusty(20g),polędwica dr(30g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynką(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,4,9	Energia:2472,26 kcal białko: 98,89g tłuszcze: 81,29g węglowodany:339,13 g kw. tł. Nasycone: 48,99g cukry proste 55,09g błonnik: 26,29g sól: 6,21g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g)	Marchwianka bez śmietany(300ml)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynką(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt z owsianką	Energia: 2416,69 kcal białko: 96,29 g tłuszcze: 76,08g węglowodany: 339,56 g kw. tł. Nasycone: 45,34g cukry proste 55,33g błonnik:26,29g sól: 5,44g

	Alergeny:1,7,6,9			truskawkowy(180g) herbata(b/c)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka b/m(300ml)ryż zapekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynk a(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowan y naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Alergeny:1,7,6,4,9 Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2392,93 kcal białko: 93,34 g tłuszcze: 77,79g węglowodany: 331,46 g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste 55,33g błonnik:31,03g sól: 5,14g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml),zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ogórek św(100g)zblendowany polędwica dr(50g)zmiksowana Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml)zmiksowaną,ziem niaki(250g)zmiksowane,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowym(150),marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),sok wielooowocowy(3 00ml)	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł)20g wędlna zielonogórska zmiksowana(50g),pomidor(80g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1991,06 kcal białko: 88,10 g tłuszcze: 57,0g węglowodany: 292,47g kw. tł. Nasycone: 35,02g cukry proste 77,96g błonnik:24,81g sól: 4,61g

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

12.10.2024					
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 razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),„sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2151,28kcal białko:93,19g tłuszcze: 73,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage (40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),„szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml)	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

				Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron b/j-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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

13.10.2024

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem b/j(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g),szynka drobiowa (20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 30%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),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) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem zabelana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),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) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), buraczki(150g)sos jarzynowy(100g) 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) wędlna 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
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),surówka z kapusty białej(150g),sos jarzynowy100g 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) wędlna 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: 2283,03 kcal białko: 126,36g tłuszcze: 73,19 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 38,72 g cukry proste: 29,02 g błonnik: 28,05g sól: 5,6g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)zmiksowana 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 koperkowa z ryżem(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(130g),sos jarzynowy (100g)zmiksowany,buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(150g)	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlna 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 + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Drożdżówka z jabłkiem(120g) Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek	Zupa pomidorowa z makaronem b/j b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml)	jabłko(150g),wa fel ryżowy1szt	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa	Energia: 2028,92kcal białko:94,28g Tłuszcze: 68,08 g węglowodany: 266,24g kw. tł. nasycone:40,17 g cukry proste:24,46g błonnik: 43,4g

	wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,7,3		wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	sól:7,64g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko(150g),wa fel ryżowy1szt	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2184,32kcal białko:96,9g Tłuszcze: 84,71 g węglowodany: 263,55g kw. tł. nasycone:43,93 g cukry proste:25,33g błonnik: 47,5g sól:7,09g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g), serek wiejski)zmielony połędwica drobiowa(20g) zmielona,,pomidor zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/jzabieleną śmietaną 18%,zmiksowana (300ml),ziemniaki(250g)zblendowane klops gotowany(80g),zmiksowany sos koperkowy(100g),zmiksowany,marchewka gotowana zmiksowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko(150g),zblendowane	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem zmielona(60g),wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia:1912,19 kcal białko:93,71,g Tłuszcze: 70,9 g węglowodany: 233,28g kw. tł. nasycone:42,12 g cukry proste:25,83g błonnik: 38,47g sól:7,09g

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

15.10.2024					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	makaron b/j na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Barszcz ukraiński(300g),ryż z warzywami(180g),schab po bałkańsku(schab,papryka,pie czarki,cebula)(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z pomarańczą (200g) Alergeny:7,1	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(30g),ogonówka parzona(25g)ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,,10	Energia: 2469,33 kcal białko:108,83g Tłuszcze: 91,35g węglowodany: 296,97g kw. tł. nasycone:45,37g cukry proste:18,61g błonnik: 35,2g sól:7,43g
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z pomarańczą (200g) Alergeny:7,1	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) „połudwica drobiowa(30g), ogonówka parzona25g,ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,,10	Energia:2277,09 kcal białko:99,27 g tłuszcze:82,06g węglowodany: 279,59g kw. tł. nasycone: 44,82g cukry proste: 17,38 g błonnik: 21,82g sól:7,58g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z pomarańczą (150g) Alergeny:7,1	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) połędwica drobiowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2131,0kcal białko:94,23g tłuszcze:68,6g węglowodany: 278,05g kw. tł. nasycone: 36,88g cukry proste: 17,07 g błonnik: 21,8g sól:7,01g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z pomarańczą(200 g) Alergeny:7,1	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,ogonówka parzona25g,polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g) Posiłek jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,,10	Energia:2184,31kcal białko:97,58g tłuszcze:73,27g węglowodany: 277,29g kw. tł. nasycone: 38,2g cukry proste:16,9 g błonnik: 21,82g sól:6,8g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku250ml(miks) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),schab benedykta(50)zmielony ,pomidor 100g) zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śmiet(300g),miks ryż z warzywami(180g)miks,potra wka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z pomarańczą zmiksowany(20 0g)miks Alergeny:7,1	Płatki owsiane na mleku(250ml miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) polędwica drobiowa(50g)zmielona,pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1862,98 kcal białko:81,34g tłuszcze61,87g węglowodany: 240,13g kw. tł. nasycone: 33,02g cukry proste: 17,07g błonnik: 19,02g sól: 5,96g

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

16.10.2024					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)wątróbka drobiowa duszona z cebulką(180g)buraczki (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g),kefir200 g Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2385,85 kcal białko:98,66g tłuszcze:94,26g węglowodany: 286,86 g kw. tł. nasycone:40,69g cukry proste: 54,11 g błonnik: 22,6g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) udko pieczone(180g)buraczki (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g),kefir200 g Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 294,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml ,ziemniaki(250g) udko gotowane(180g)buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g),kefir200 g Alergeny:;7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	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 kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)buraczki (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g),kefir200 g Alergeny:;7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g zmielona,pomidor 100gzblendowany Alergeny:1,7,,9,6	Rosół z makaronem b/j zmiksowana(300ml),ziemniaki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,marchewka 150g - mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Kasza jęczmienna na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka zmiksowana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny:mus,jabłko,banan(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g)zielonogórska30g, sałata10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),kotlet schabowy(130g),mizeria ze śmietaną 18% i maślanką(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jabłko pieczone (150g),wafel ryżowy1szt,sok z buraczka i jabłka b/c300ml	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką 80g,półdewica sopocka parzona(20g),sałatka z ogórka kiszzonego70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia:2257,15kcal białko:94,83g tłuszcze: 94,83g węglowodany: 260,41g kw. tł. Nasycone:48,19g cukry proste: 40,16 g błonnik: 18,24g sól:6,21 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g)zielonogórska30g, sałata10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone (150g),wafel ryżowy1szt,sok z buraczka i jabłka b/c300ml	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),półdewica sopocka parzona30g),serek topiony 2 szt 35g,sałatka z ogórka kiszzonego70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2155,94 kcal białko:101,42 g tłuszcze: 74,24g węglowodany: 227,17 g kw. tł. Nasycone: 44,01g cukry proste 49,96g błonnik:20,67g sól: 6,43g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g)zielonogórska30g, sałata10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone (150g),wafel ryżowy1szt,sos z buraczka i jabłka b/c300ml	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),półdewica sopocka parzona(50g),ogórek kiszony 70g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),banan(150g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2126,78 kcal białko: 100,07g tłuszcze: 63,98g węglowodany: 303,55g kw. tł. Nasycone: 37,22g cukry proste 56,23g błonnik:22,26g sól: 6,89g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),galaretka drobiowa(70g)zielonogórska30g, sałata10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone (150g),wafel ryżowy1szt,sos z buraczka i jabłka b/c300ml	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona30g),serek topiony 2 szt 35g,sałatka z ogórka kiszzonego70g Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,95 kcal białko: 99,44g tłuszcze: 75,64g węglowodany: 260,23g kw. tł. Nasycone:44,10g cukry proste 49,94g błonnik:24,74g sól: 6,17g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)pierś z kurczaka gotowan(130g)zmiksowana,pomidor100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml)(miks),ziemniak i miks(200g)schab gotowany(130g) zmiksowany z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone zmiksowane150g kefir(200g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,banan(150g)zblendowane Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1910,15kcal białko: 94,61g tłuszcze:64,99g węglowodany: 256,36g kw. tł. Nasycone: 28,49g cukry proste 23,68g błonnik:18,94g sól: 4,71g

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