

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),kotlet schabowy smażony(130)surówka z marchwi i selera ze śmietaną 18%(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, pomarańcza (150g) Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posilek nocny:kefir(200g),sok multiwitamina b/c 300ml herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2346,31kcal białko:98,45g Tłuszcze: 90,54g węglowodany: 290,72g kw. tł. nasycone:44,01g cukry proste:56,94g błonnik: 25,17g sól:6,37g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Biszkopty2szt, pomarańcza (150g) Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:kefir(200g),sok multiwitamina b/c 300ml herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2192,59 kcal białko 99,22 g tłuszcze:79,91g węglowodany: 272,91g kw. tł. nasycone: 42,03g cukry proste: 51,07 g błonnik: 20,81g sól:6,04g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:kefir(200g)	Energia:2253,74kcal białko:103,78g tłuszcze:83,71g węglowodany: 275,05g kw. tł. nasycone: 44,92g cukry proste:48,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g

	Alergeny:1,7,6,			herbata(b/c)(250ml)	
				Alergeny:1,7,6,910	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),sok multiwitamina b/c 300ml herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2221,37kcal białko:101,86g tłuszcze:86,45g węglowodany: 259,93g kw. tł. nasycone:45,11g cukry proste:48,04 g błonnik:24,73 g sól:5,8g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole zmiksowany(300ml),ziemniaki zmiksowane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmiksowany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sól:5,29g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%j(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcze:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko ,gruszka dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g),sałata(10g), ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcze: 69,98g węglowodany: 321,86g kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa zmielona, ogórek zblendowany(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką zmięszana(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka) zmielone rozcieńczone zupą(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko przetarte(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku zmięszane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta zmielony,pomidor zblendowany(40g) ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) 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

08.01.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż 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 szpinakowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(300g),ziemniaki (250g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy100g),bukiet warzyw(kalafior,brokul,marc hewka) z masłem i bułką tartą)woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) ,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),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2178,89kcal białko:96,94g tłuszcze: 74,18g węglowodany283,43g kw. tł. nasycone:40,13g cukry proste:53,68g błonnik: 24,63g sól: 5,61g
Łatwostrawna	ryż 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 zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g) 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),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2084,22kcal białko:93,13g tłuszcze:73,74g węglowodany:264,86 g kw. tł. nasycone:40,26g cukry proste:37,17g błonnik: 20,65g sól:6,34g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	ryż 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/śm(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany130g,sos grecki(150g) woda mineralna(250g)	jabłko(150g),mu 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),szynka z piersi indyka(50g),,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	Alergeny:1,6,9,,		Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż 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 zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos grecki(150g) 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),szynka z piersi indyka(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	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	ryż 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 zmielone (250g),schab gotowany zmielony(150g),marchewka gotowana mielona(100g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,7	Banan zmiiksowany 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 z piersi indyka zmielona(25g),pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(60g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,3,10	Energia: 2014,22kcal białko:89,13g tłuszcze:68,74g węglowodany:211,86 g kw. tł. nasycone:36,26g cukry proste:36,17g błonnik: 18,65g sól:5,34g

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

dieta	Śniadanie	obiad	09.01.2025 podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kocińska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatką wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(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	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatką wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makronem b/j(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	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną (250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatką wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g))ogórek kiszony(60g)	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sól:5,93g

	lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczzone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor10 0g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką jęczmienną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczzone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),miks polędwica sopocka parzona(25g))miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Płatki owsiane na mleku(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz ukraiński(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) ,pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,10	Energia 2457,84kcal białko 83,33g tłuszcze 65,18g węglowodany 392,21 g kw. tł. nasycone:35,3g cukry proste:54,88g błonnik 43,08g sól:6,35 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,wafel ryżowy 1szt jogurt naturalny150g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2418,55kcal białko: 82,48g tłuszcze:72,78g węglowodany: 378,48 g kw. tł. nasycone: 39,07g cukry proste: 56,93 g błonnik: 32,04g sól: 6,81g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka b/śm(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2398,48kcal białko:82,28 g tłuszcze: 68,32g węglowodany: 371,19g kw. tł. nasycone: 39,1g cukry proste: 56,93 g błonnik: 32,04g sól: 6,63g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),galaretka z szynką drobiową delikatesową i cukinią(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wielooowocowy(250g),pomarańcza 150g Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka 150g,wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) „Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2426,12cal białko: 78,59g tłuszcze: 73,08g węglowodany: 370,35 g kw. tł. nasycone: 40,19g cukry proste: 56,43 g błonnik: 36,68g sól: 6,48g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g),wędlina zielonogórska wieprzowa(50g) zmielona,pomidor(80g),zblendowane Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml)zmiksowana ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g) zmiksowany rozrzedzony mlekiem kompot niskosłodzony wielooowocowy zmiksowany(250g),jabłko(150g),zblendowane Alergeny:1,6,9,7	Kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g) zmielona polędwica drobiowa (25g) zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g) „Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2112,30kcal białko: 92,78g tłuszcze:67,21 g węglowodany: 296,38 g kw. tł. nasycone: 39,76g cukry proste: 27,84 g błonnik: 20,05g sól: 5,00g

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

11.01.2025

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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	Zupa grochowa(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2394,66kcal białko: 104,72g tłuszcze: 74,33g węglowodany320,62 g kw. tł. nasycone: 42,39 g cukry proste:23,43 g błonnik: 27,53g sól: 7,01g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2218,55 kcal białko: 91,86g tłuszcze:70,79g węglowodany: 300,60 g kw. tł. nasycone: 41,7 g cukry proste:27,24g błonnik: 20,46g sól:6,39g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g),miód pszczeli(25g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2124,5 kcal białko: 92,71g tłuszcze:61,03g węglowodany:299,07 g kw. tł. nasycone:33,62 g cukry proste:26,52g błonnik: 20,46g sól:5,44g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g),jabłko(150g),pomidor (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g),makaron (200g) gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2102,0 kcal białko: 93,04g tłuszcze: 61,42g węglowodany: 294,82 g kw. tł. nasycone:33,67 g cukry proste:34,62g błonnik: 22,65g sól:5,44g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczne w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50g)zmiksowana,,pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	krupnik(300g), miks makaron (200g) zmiksowany z gulaszem ,gulasz drobiowy z warzywami(300g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,z miksowany (150g)	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczne w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 1893,75 kcal białko: 87,89g tłuszcze: 57,37g węglowodany: 256,18g kw. tł. nasycone:32,35g cukry proste:26,45 g błonnik: 16,42g sól: 4,29g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(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)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(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),serek twarogowy deliser (2szt34g),polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem b/c (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2335,05 kcal białko:92,57g tłuszcze:93,56g węglowodany: 285,19 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste: 67,57 g błonnik: 21,67g 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),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(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),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem b/c (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2294,61kcal białko:92,0 g tłuszcze:89,74g węglowodany: 284,4 g kw. tł. nasycone:47,02g cukry proste:69,08 g błonnik: 20,52g sól:6,46 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)	Rosół z makaronem b/j(300ml ,ziemniaki(250g) udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(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)	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g

	masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		(20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mus jabłko ,banan,truskawka (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem b/c(300 ml) Alergeny:1,7,6,	błonnik: 22,86g sól:6,19 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z brzoskwinia (150g,)jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,banan,truskawka (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem b/c(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,truskawka(100g) 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	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Kapuśniak z kapusty kiszanej(300g),kasza gryczana(200g) ,schab gotowany(130g),sos pieczarkowy zabieleny śmietaną 18%),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2420,95kcal białko: 117,27g tłuszcze: 95,7g węglowodany270,14 g kw. tł. nasycone:45,46 g cukry proste:20,43 g błonnik: 29,56g sól: 7,22g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.3,4	Energia: 2402,63 kcal białko: 112,19g tłuszcze:87,76g węglowodany: 288,88 g kw. tł. nasycone: 44,96g cukry proste:27,7g błonnik: 28,5g sól:6,9g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g),kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2346,17kcal białko: 109,54g tłuszcze:82,94g węglowodany:288,79g kw. tł. nasycone:41,06 g cukry proste:27,75g błonnik: 28,5g sól:6,41g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),,ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g),kasza gryczana(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza(150 g),wafel ryżowy 1szt	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,3,4	Energia: 2307,83kcal białko: 112,84g tłuszcze:85,6g węglowodany:268,95 g kw. tł. nasycone:41,39 g cukry proste:27,82g błonnik: 32,38g sól:6,85g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),,ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ziemniaki gotowane (250g)schab gotowany130g)miks,sos pomidorowy 150g miks ,buraczki 150g miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

14.01.2025					
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	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g))fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g),wędli na ,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)wędlina krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina 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 parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna 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,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlna 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.

15.01.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(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 ryżem(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 ryżem(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)	Rosół z makaronem b/j(300ml ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(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)	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

	Alergeny:1,7,6,9,10			Posiłek nocny: owsianka z truskawką (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogó rek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml), ziemniaki(250g)kurczak gotowany(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 ryżem(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),ziemnia ki 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