

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

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł.(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2344,39kcal białko:88,22g tłuszcze:77,57g węglowodany: 317,68 g kw. tł. nasycone:35,69g cukry proste: 28,3 g błonnik: 29,62g sól:6,74g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sól:5,01 g

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

14.10..2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa (50g),sałata 10g,papryka 40g,,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,	barszcz z ziemniakami(300ml),makaron zapiekany z kapustą białą ,wędliną zwyczajną i koncentratem pomidorowym(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,6	Deser mleczny z ryżem i truskawką 150g,wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2346,56 kcal białko:80,41g tłuszcze:96,53g węglowodany: 296,76 g kw. tł. nasycone:49,06g cukry proste: 10,46 g błonnik: 25,95g sól: 4,91 g

Łatwostrawna	płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g), polędwica drobiowa (50g),sałata 10g,,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml)ziemniaki250g, klops gotowany 80gsos jarzynowy 100g,cukinia gotowana 150g,,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką 150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:1990,93kcal białko:82,01g tłuszcze:70,37g węglowodany: 266,08 g kw. tł. nasycone:42,73g cukry proste:20,17 g błonnik: 21,59g sól:5,28 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), polędwica drobiowa (50g),sałata 10g,,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300ml)ziemniaki250g, klops gotowany 80gsos jarzynowy 100g,cukinia gotowana 150g,,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką 150g,wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:1931,97kcal białko:80,63 g tłuszcze:64,70g węglowodany: 266,31 g kw. tł. nasycone:38,48g cukry proste: 17,47 g błonnik: 21,59g sól:5,06 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g) , polędwica drobiowa (50g),sałata 10g,,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml)ziemniaki250g, klops gotowany 80gsos jarzynowy 100g,cukinia gotowana 150g,,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny 150g,jabłko 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:1985,93kcal białko:89,71 g tłuszcze:70,63g węglowodany: 235,63 g kw. tł. nasycone:45,52g cukry proste:17,42 g błonnik: 25,31g sól:5,52 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miksowana,kawa zbożowa z	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)zmiksowana, makaron (200g)sos z mięsa	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)	Energia: 2056,66 kcal białko:82,11g tłuszcze:63,54g

	mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),polędwica drobiowa(50g)zmiksowana,po midor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,	mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g) zmiksowane z makaronem,kefir(200ml),wo da mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	miks(150g)	pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona mielona(50g),ogórek zblendowany(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny150ml,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	węglowodany: 286,33g kw. tł. nasycone:39,13 g cukry proste:29,47g błonnik:17,93g sól:4,41 g
--	---	---	-------------------	--	--

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

15.10..2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g)herbata b/c 250ml 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 z koperkiem 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: 2012,47kcal białko: 101,22g tłuszcze: 70,70 g węglowodany:317,14g kw. tł. nasycone: 39,4 g cukry proste:13,59g błonnik 55,25g sól:6,66g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250 g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200 g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twaróg chudy(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posilek nocny:.:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g),herbata b/250ml 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 z koperkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	manna na rosole(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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

dieta		16.10.2025			
	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw z masłem i bułką tartą(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	gruszka (150g)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,01kcal białko:97,07g tłuszcze: 87,49g węglowodany: 244,5g kw. tł. Nasycone: 44,08g cukry proste:22,2g błonnik: 24,83g sól:6,33g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) buraczki 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	nektarynka(150g))jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,64kcal białko:96,72g tłuszcze: 75,45g węglowodany: 266,86g kw. tł. Nasycone: 36,49g cukry proste:20,98 g błonnik: 25,56g sól:6,19g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),,półdwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki (150g)woda mineralna(250ml)	nektarynka (150g)jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),schab	Energia: 2018,07kcal białko:105,3g tłuszcze: 63,4g węglowodany: 262,6g kw. tł. Nasycone: 38,54g cukry proste:19,15g błonnik: 45,67g

	świeżego(80g),serekwiejski(200g) Alergeny: 1,7,6,9	Alergeny: 1,6,9,		Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	sól:6,55 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) serek wiejski(200g) Alergeny: 1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziwane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	nektarynka (150g)jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałata 10g,pomidor 80g Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny: 1,7,6	Energia: 2070,19kcal białko:94,8g tłuszcze: 78,19g węglowodany: 251,74g kw. tł. Nasycone: 36,68g cukry proste:20,98g błonnik: 29,64g sól:5,83 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny: 1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	jabłkozblendowane (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan wiśnia(100g) herbata(b/c)250ml Alergeny: 1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sól:5,81g

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

17.10.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kasza manna na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(30g),serek topiony 2szt sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,10	Kapuśniak z kapusty kiszonej(300g)ryż zapiekany z musem jabłkowym(300g),pomarańcz a 200g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,drożdżówka z serem 120g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3	kasza jęczmienna 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 tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:serek wiejski(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	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 2szt,szynka gotowana(30g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,10	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym (300g),pomarańcza 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,drożdżówka z serem 120g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3	kasza jęczmienna 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 tuńczyka z jajkiem i koperkiem(60g),ogórek kiszony (60g) Posilek nocny:serek wiejski(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	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym(300g),pomarańcz a 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g) Posilek nocny:serek wiejski(200g),herbata b/c(250ml)	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

	Alergeny:1,7,,6,10			Alergeny: 1,7.	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,10	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym(300g),pomarańcza 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1szt,jogurt naturalny 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kasza jęczmienna 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:serek wiejski(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	kasza manna 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	kasza jęczmienna 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

18.10.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 50g,polędwica drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),jabłko 150g Alergeny:1,6,9,,,4	jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy 1szt,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posiłek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,18kcal białko:97,01g tłuszcze: 78,2g węglowodany: 274,41g kw. tł. Nasycone: 38,22g cukry proste:35,89g błonnik: 35,43g sól:6,15g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek topiony 50g,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy 1szt,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posiłek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2108,72kcal białko:92.54g tłuszcze: 79,18g węglowodany: 258,15g kw. tł. Nasycone: 40,28g cukry proste:38,38 g błonnik: 27,75g sól:5,46g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,połędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy 1szt,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posiłek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2088,42kcal białko:90,91g tłuszcze: 68,89g węglowodany: 280,53g kw. tł. Nasycone: 36,65g cukry proste:56,22g błonnik: 29,94g sól:4,99 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),serek topiony 50g,połędwica drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),jabłko (150g) Alergeny:1,6,9,,,4	jogurt naturalny(150g), wafel ryżowy 1szt,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g Posiłek nocny: kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2116,27kcal białko:91,47g tłuszcze: 78,79g węglowodany: 266,15g kw. tł. Nasycone: 40,24g cukry proste:50,32g błonnik: 35,5g sól:5,07 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,połędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik-miks (300ml),ziemniaki zmiiksowane(250g) ryba gotowana zmielona (140g)włoszczyzna zmiiksowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,,4	jogurt nat(200g)mandar ynkazblendowan a Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),jabłko150 herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1984,16kcal białko:88,97g tłuszcze: 71,33g węglowodany: 255,4g kw. tł. Nasycone: 39,58g cukry proste:27,38 g błonnik: 27,38g sól:4,42g

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

19.10.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Galaretka z tartym jabłkiem (200g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy	Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g

	masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	(100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem 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,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml)	Energia: 2028,92kcal białko:94,28g Tłuszcze: 68,08 g węglowodany: 266,24g kw. tł. nasycone:40,17 g cukry proste:24,46g błonnik: 43,4g sól:7,64g

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

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

21.10.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina śląska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), kotlet schabowy(130g),surówka z kapusty czerwonej ,marchewki ,cebuli,z olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka 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: 2321,19kcal białko:101,98g tłuszcze: 93,48g węglowodany: 280,87g kw. tł. Nasycone: 46,77g cukry proste: 40,40 g błonnik: 24,97g sól:6,03 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina śląska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9,10,6	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka 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: 2273,35kcal białko:104,17g tłuszcze: 83,66g węglowodany: 279,11g kw. tł. Nasycone: 45,48g cukry proste: 34,07 g błonnik: 25,47g sól:6,23 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g),twaróg chudy(100g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,,6	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2140,67kcal białko:114,07g tłuszcze: 65,63g węglowodany: 271,53g kw. tł. Nasycone: 37,03g cukry proste: 29,0g błonnik: 20,93g sól:5,95 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,,6	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany(130g), sos jarzynowy(100g)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Sernik na zimno z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki z brzoskwiniami 150g,sok jabłko marchew300ml,b /c Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka 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: 2112,32 kcal białko: 114,85g tłuszcze: 68,06g węglowodany: 296,26 g kw. tł. Nasycone: 38,48g cukry proste 34,59g błonnik:28,77g sól: 5,6g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g), Alergeny:1,7,6	manna na rosole-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), schab gotowany(130g) zmiksovany(70g),sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jogurt naturalny(150g), miks Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g) mielona,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2102,68kcal białko:116,99g tłuszcze: 84,00g węglowodany: 277,7g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste: 25,53g błonnik: 16,98g sól:6,4 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

22.10.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(120g),szynka z piersi indyka(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),wątróbka drobiowa duszona z cebulką(200g),sałatka z ogórka kiszzonego z olejem i musztardą (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2420,34 kcal białko:123,08g tłuszcze: 89,74 g węglowodany: 291,55 g kw. tł. nasycone: 44,31g cukry proste: 14,83g błonnik: 24,04g sól:8,02g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty(120g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka mini gotowana(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2225,54 kcal białko:113,18g tłuszcze: 77,6g węglowodany: 274,12 g kw. tł. nasycone:43,8 g cukry proste: 17,74 g błonnik: 16,88g sól: 5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g,dżem niskosłodzony(25g),pomidor	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka gotowana mini(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml)	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) ,banan150g herbata b/c	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)	Energia: 2164,93 kcal białko:95,76g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 301,55 g kw. tł. nasycone:39,34 g cukry proste: 25,69 g błonnik: 18,33g

	(80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,7	250ml Alergeny:7,1	herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	sól: 5,52g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł.(20g),,szynka z piersi indyka(50g),serek topiony 17g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka mini gotowana(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z pomarańczą(200 g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2149,49kcal białko: 97,67g tłuszcze: 81,31 g węglowodany: 261,22 g kw. tł. nasycone:42,75 g cukry proste: 9,46 g błonnik: 19,53g sól: 6,05g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem(300ml)miks ziemniaki(250g)miks,kurcza k gotowany(180g), miks marchewka gotowana(150g)miks,sos koperkowy(100g)miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem (200g) roszczony Alergeny:7,1	ryż na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sól: 2,92 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