

01.01.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek deliser 17g wędlna zielonogórska(20g),szynka gotowana 20g,sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) kotlet drobiowy(130g),sałata z jogurtem naturalnym(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem200g,wa fel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 50g,pomidor 40g Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),kefir 200g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2231,3kcal białko:108,99g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 256,64g kw. tł. Nasycone: 44,84g cukry proste:29,91g błonnik: 30,64g sól:6,49g
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 deliser 17g, wędlna zielonogórska(20g),szynka gotowana 20g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem naturalnym(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem200g,wa fel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko,banan ,(100g),kefir 200g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2071,19kcal białko:100,11g tłuszcze: 75,26g węglowodany: 253,55g kw. tł. Nasycone: 39,72g cukry proste:21,46 g błonnik: 23,76g sól:6,82g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna zielonogórska(25g), szynka gotowana 25g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serekwiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem naturalnym(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem 200g, wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan,(100g),kefir 200g herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 2045,77kcal białko:106,39g tłuszcze: 64,43g węglowodany: 265,11g kw. tł. Nasycone: 39,69g cukry proste:29,68g błonnik: 43,84g sól:6,62 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 deliser 17gwędlina zielonogórska(20g),,szynka gotowana 20g,sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem naturalnym(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem 200g wafel ryżowy 1 szt	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,100g,kefir 200g herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,96kcal białko:83,71g tłuszcze: 82,28g węglowodany: 264,0g kw. tł. Nasycone: 43,66g cukry proste:22,98g błonnik: 44,84g sól:6,96 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

02.01.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociowska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	krupnik(300ml),ziemniaki(250g),ryba smażona,miruna filet(150g) bukiet warzyw z bułką tartą(marchewka,kalafior,bro kuł)(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 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 ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina szynkowa(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	krupnik(300ml),ziemniaki(250g),ryba pieczona,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),połędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 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 ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,10	krupnik(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny (150g),jabłko pieczone 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	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
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),wędlna szynkowa(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,10	krupnik(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Kefir200g ,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk 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

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos chrzanowy(150g)marchewka gotowana z kukurydzą (150g)woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml, mandarynka 150g	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2247,98 kcal białko: 116,68g tłuszcze: 79,56 g węglowodany: 273,58 g kw. tł. nasycone: 45,05g cukry proste: 27,03g błonnik: 49,54g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml)marchewka gotowana(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml, mandarynka 150g	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2164,27 kcal białko: 114,59g tłuszcze: 74,67g węglowodany: 264,16 g kw. tł. nasycone: 41,56 g cukry proste: 26,24 g błonnik: 45,55g sól: 6,24g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml,jabłko 150g	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) ,pieczywo pszenno-żytnie 100g0 ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny:serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Energia: 2103,36 kcal białko: 111,77g tłuszcze: 69,61 węglowodany: 264,03 g kw. tł. nasycone: 40,05 g cukry proste: 26,48 g błonnik: 42,91g sól: 6,06g

				Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),cukinia gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml,mandarynka 150g	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2149,24kcal białko: 113,24g tłuszcze: 74,08 g węglowodany 258,07g kw. tł. nasycone:41,24 g cukry proste:29,55g błonnik 51,96g sól:6,05g

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

04.01.2026					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 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),surówka z kapusty pekińskiej(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,pomarańcza (200g),sok owocowo-warzwy b/c 300ml Alergeny:7	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) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2214,37kcal białko:91,57g tłuszcze: 99,7g węglowodany: 246,98g kw. tł. Nasycone:47,47g cukry proste: 38,01 g błonnik: 17,25g sól:5,98 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(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),marchewka mini gotowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,pomarańcza(200g),sok owocowo warzwy b/c300ml Alergeny:7	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),250ml 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
	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos	kefir200g,wafel ryżowy 1 szt,pomarańcza (200g),sok	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g)	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	koperkowy (100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	owocowo-warzywny 300ml Alergeny:7	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) 250ml Alergeny:1,7,6	kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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),cukinia gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,pomarańcza (200g),sok owocowo-warzywny 300ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml 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

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

05.01.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(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),wędlna 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 makaronem b/j(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 makaronem b/j(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 makaronem b/j(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

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

06.01.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka pieczona(130g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z ananasem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/j(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml)marchewka mini gotowana(150g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z ananasem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham 30g masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/j(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), marchewka mini gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z ananasem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/j(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),cukinia(150g)sos koperkowy(100g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza 200g (150g),wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g

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

07.01.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(25g),zielonogórska 25gsałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	zupa grochowa (300ml), ziemniaki 250gpierś z kurczaka 130g duszona w sosie pieczarkowym,zabielanym śmietaną 18% 200g,surówka z kapusty białej z olejem 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko pieczone(200g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem majonezem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2094,79 kcal białko:90,73g Tłuszcze: 69,47g węglowodany: 297,26g kw. tł. nasycone:33,33 g cukry proste:29,08 g błonnik:29,09g sól:6,56 g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica drobiowa(25g),zielonogórska 25gsałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	ryż na rosole (300ml), ziemniaki 250g,filet z kurczaka gotowany 130g,cukinia gotowana 150g ,sos koperkowy 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	jabłko pieczone(200g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem ,majonezem i koperkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g,banan 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 1882,48kcal białko:90,7g Tłuszcze: 56,79 g węglowodany: 269,75g kw. tł. nasycone:32,79g cukry proste:16,47 g błonnik: 19,33g sól:6,6g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g), polędwica	ryż na rosole (300ml), ziemniaki 250g,filet z kurczaka gotowany 130g,cukinia gotowana 150g ,sos koperkowy 100gwoda mineralna(250ml)	jabłko pieczone(200g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa	Energia: 1829,1kcal białko:84,89g Tłuszcze: 53,92 g węglowodany: 269,5g kw. tł. nasycone:32,24 g cukry proste:16,39 g

	drobiowa(25g),zielonogórska 25g,sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9		wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g,banan 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	błonnik: 18,0g sól:6,28g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), polędwica drobiowa(25g), zielonogórska 25g,sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	ryż na rosole (300ml), ziemniaki 250g,filet z kurczaka gotowany 130g,cukinia gotowana 150g ,sos koperkowy 100gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9	jabłko pieczone(200g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka z jajkiem,majonezem i koperkiem(60g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g),pomidor 100g Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g,pomarańcza 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 1831,86kcal białko:89,91g Tłuszcze: 59,00 g węglowodany: 244,55g kw. tł. nasycone:32,9 g cukry proste:18,34g błonnik: 26,18g sól:6,32g

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

08.01.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2 szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2141,28kcal białko:90,19g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g),	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

	sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		świeżego(80g) Posiłek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jab łko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jabłko(150g),kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2101,32 kcal białko:88,96g tłuszcze: 58,86g węglowodany: 289,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:28,06g błonnik: 32,01 g sól: 5,05g

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

09.01.2026

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

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka bez śmietany(300ml)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynka(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2416,69 kcal białko: 96,29 g tłuszcze: 76,08g węglowodany: 339,56 g kw. tł. Nasycone: 45,34g cukry proste 55,33g błonnik:26,29g sól: 5,44g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka b/m(300ml)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynka(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2392,93 kcal białko: 93,34 g tłuszcze: 77,79g węglowodany: 331,46 g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste 55,33g błonnik:31,03g sól: 5,14g

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

10.01.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina śląska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt),herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia:2260,06 kcal białko:102,11g tłuszcze: 90,10g węglowodany: 272,61g kw. tł. Nasycone: 49,6g cukry proste: 29,7 g błonnik: 43,4g sól:6,31 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(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	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia:2260,06 kcal białko:102,11g tłuszcze: 90,10g węglowodany: 272,61g kw. tł. Nasycone: 49,6g cukry proste: 29,7 g błonnik: 43,4g sól:6,31 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),połędwica sopocka 50gsałatka z pomidora z koperkiem(100g),,kefir 200g	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g)	Energia: 2085,02kcal białko:100,43g tłuszcze: 71,71g węglowodany: 276,04g kw. tł. Nasycone: 43,52g cukry proste: 38,44 g błonnik:40,35g sól:6,23 g

	Alergeny:1,7,9,6			herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),wędlina ślaska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1 szt) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2220,64 kcal białko: 100,18g tłuszcze: 92,83g węglowodany: 257,49 g kw. tł. Nasycone: 49,8g cukry proste 29,7g błonnik:47,48g sól: 6,25g

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