

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos chrzanowy(100g),marchewka gotowana z groszkiem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2395,42 kcal białko: 123,84 g tłuszcze: 74,35 g węglowodany: 314,79g kw. tł. nasycone: 38,56g cukry proste: 7,06 g błonnik: 36,33g sól:6,62 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(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży 80g Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2163,18 kcal białko: 107,27g tłuszcze: 70,60g węglowodany: 278,75 g kw. tł. nasycone: 35,59 g cukry proste: 24,33 g błonnik: 25,65g sól: 6,51g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),kefir(200g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c	Energia: 2154,63 kcal białko: 110,0g tłuszcze: 65,69g węglowodany: 285,43 g kw. tł. nasycone: 36,21 g cukry proste: 32,12 g błonnik: 24,48g sól: 6,0g

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem naturalnym (150g) Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połędwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży 80g,pomidor 50g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szttherbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2130,51 kcal białko: 103,67g tłuszcze: 71,26g węglowodany: 271,6 g kw. tł. nasycone: 35,85 g cukry proste: 24,69 g błonnik: 30,39g sól: 6,41g

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 łubin 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)połędwica 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) 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 brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem 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) 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 brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	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(150g),wa fel ryżowy1szt	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	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
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),wa fel ryżowy1szt	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2184,32kcal białko:96,9g Tłuszcze: 84,71 g węglowodany: 263,55g kw. tł. nasycone:43,93 g cukry proste:25,33g błonnik: 47,5g sól:7,09g

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) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(150g) bukiet warzyw z bułką tartą(marchewka,kalafior,brokuł)(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (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) ,pasta z łopatkki 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:6,47g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(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),ogórek świeży 40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,10	Ryż 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 kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatkki 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:6,07g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),ogórek świeży 40g,pomidor 40g,kefir (200g)	Ryż 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 kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatkki 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

	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(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),ogórek świeży 50g,pomidor 50g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Kefir200g ,jabłko 150g Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),połędwica 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 ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa fasolowa(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2476,49 kcal białko:122,05g tłuszcze:88,81g węglowodany: 292,09 g kw. tł. nasycone:43,12g cukry proste: 11,2 g błonnik: 47,71g sól: 6,56 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 z piersi indyka(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2350,52kcal białko:112,89 g tłuszcze:85,6g węglowodany: 279,99 g kw. tł. nasycone:41,2g cukry proste:1,22 g błonnik: 40,99g sól:6,54 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 z piersi indyka(50g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g)	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g)	Energia:2305,00kcal białko:109,9 g tłuszcze:81,63g węglowodany: 280,59 g kw. tł. nasycone:39,78g cukry proste:11,52 g błonnik: 40,99g sól:6,35 g

	Alergeny:1,7,6,9,			Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2311,10kcal białko:110,97 g tłuszcze:88,34g węglowodany: 264,87 g kw. tł. nasycone:41,39g cukry proste:11,21 g błonnik: 45,07g sól: 6,18 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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,pomidor 50g,ogórek świeży 50g Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g),kott et schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biskopki3szt, banan (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),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2292,36 kcal białko:99,07g Tłuszcze: 92,64g węglowodany: 286,48g kw. tł. nasycone:45,52g cukry proste:34,34g błonnik: 20,68g sól:6,29g
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(30g),wędlina kociewska 50g,pomidor 50g,ogórek świeży 50g Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biskopki3szt, banan (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),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2170,72 kcal białko99,61 g tłuszcze:84,27g węglowodany: 274,42g kw. tł. nasycone: 44,93g cukry proste: 34,36 g błonnik: 19,92g sól:6,24g
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),ogórek świeży 50g,pomidor 50g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, banan (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),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2054,82kcal białko:98,25g tłuszcze:73,85g węglowodany: 273,33g kw. tł. nasycone:40,24g cukry proste:29,27 g błonnik:19,56 g sól:6,02g

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),ogórek świeży50g,pomidor 50g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, jabłko (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),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2030,22kcal białko:96,94g tłuszcze:81,32g węglowodany: 243,03g kw. tł. nasycone:43,76g cukry proste:30,1 g błonnik:24,23 g sól:5,99g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami(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 kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 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	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),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,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(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) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (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 kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (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),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

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	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18%)(300ml),ziemniaki(250g) ,bigos z kapusty mieszanej(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(20g), serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2418,17 kcal białko: 97,82 g tłuszcze: 100,62 g węglowodany: 289,57 g kw. tł. nasycone:48,61 g cukry proste:69,78g błonnik: 20,61g sól: 6,3g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany 130g,sos jarzynowy150g,buraczki(150g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2315,82kcal białko: 109,42 g tłuszcze: 78,51g węglowodany: 299,51 g kw. tł. nasycone:42,84 g cukry proste:62,89g błonnik: 19,66g sól: 6,06g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(25 0g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(150)buraczki(150g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g)	Energia: 2237,5 kcal białko: 109,79g tłuszcze: 65,41 g węglowodany: 308,92g kw. tł. nasycone:37,38g cukry proste:63,34g błonnik:20,02g sól:6,56g

	pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6			Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany 130g,sos jarzynowy 150g,cukinia gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt naturalny 150g ,jabłko 150g Alergeny:7	Alergeny:1,7,6,9 Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),),serek fromage 40g,sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2258,13 kcal białko: 108,37g tłuszcze: 79,6g węglowodany: 285,73 g kw. tł. nasycone: 41,83 g cukry proste: 51,21 g błonnik: 25,04g sól: 6,62g

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 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) Alergeny:7,1	Zacierka 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) Alergeny:7,1	Zacierka 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(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g,dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka gotowana mini(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananase(200g) ,banan150g Alergeny:7,1	Zacierka 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) 250ml Alergeny:1,7,6	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 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 piersią indyka(50g),serek topiony 17g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), cukinia gotowana(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń waniliowy niskosłodzony z pomarańczą(200 g) Alergeny:7,1	Zacierka 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

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	zacierka 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(20g),papryka 40g,ogórek świeży 40g Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki drobiowe duszone nadziewane marchewką i cukinią 180g,sałatka z buraczka,ogórka kiszzonego , cebuli i jabłka z olejem(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora i pomidora z jogurtem i koperkiem(100g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2316,62kcal białko:117,09g tłuszcze: 90,19g węglowodany: 235,7g kw. tł. Nasycone: 48,6g cukry proste:22,23g błonnik: 48,55g sól:5,82g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony 50g,polędwica drobiowa(20g),ogórek świeży (80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik (300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora i pomidora z jogurtem i koperkiem(100g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2319,95 kcal białko:115,2g tłuszcze:84,39g węglowodany: 286,17g kw. tł. Nasycone: 49,15g cukry proste:17,41g błonnik: 46,95g sól:6,07 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30gmasło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa 50g,ogórek świeży(80g),Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g ,schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posiłek nocny: mus jabłko banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	Energia: 2180,89 kcal białko:108,94g tłuszcze: 68,5g węglowodany: 289,69g kw. tł. Nasycone: 39,49g cukry proste:27,36g błonnik: 45,64g sól:6,02 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),polędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(50g),pomidor 50g jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy 100g cukinia gotowana 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora i pomidora z jogurtem i koperkiem(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2201,6kcal białko:112,36g tłuszcze: 72,85g węglowodany: 285,25g kw. tł. Nasycone: 40,83g cukry proste:17,02g błonnik: 48,95g sól:5,97 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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	barszcz z ziemniakami (300ml), ,makaron zapiekany ze szpinakiem i boczkiem wędzonym250g,sos czosnkowy(serek waniliowy,jogurt naturalny,majonez(80g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2399,54 kcal białko:90,72g Tłuszcze: 89,73 g węglowodany: 309,97g kw. tł. nasycone:35,96 g cukry proste:31,14 g błonnik: 30,9g sól:7,19g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	marchwianka z ziemniakami(300g),,pierogi leniwe gotowane ,polane masłem(82%tł)z bułką tartą(300g)(twaróg,mąka,jajka)jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2375,3 kcal białko:110,34g Tłuszcze: 85,21 g węglowodany: 298,12g kw. tł. nasycone:51,15 g cukry proste:38,22 g błonnik: 22,93g sól:7,01g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z	marchwianka z ziemniakami(300g),,pierogi leniwe	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g)	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Energia: 2298,09kcal białko:92,82g Tłuszcze: 66,92 g

	mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	gotowane(300g)(twaróg,mąka, jajka)jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3		pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwinowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	węglowodany: 335,18g kw. tł. nasycone:38,01 g cukry proste:50,38 g błonnik: 25,42g sól:7,13g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	marchwianka z ziemniakami(300g),,pierogi leniwe gotowane(300g)(twaróg,mąka, jajka)jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g), herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt naturalny herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2201,29kcal białko:90,82g Tłuszcze: 65,32 g węglowodany: 330,28g kw. tł. nasycone:36,11 g cukry proste:48,28 g błonnik: 24,13g sól:6,96g

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