

31.01.2026					
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 razowe(30g) masło 82% tł,(20)serek topiony(50g)dżem wiśniowy-szt 1 (25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20),serek topiony(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20)wędlina zielonogórska(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g)	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:	Energia: 2026,72 kcal białko: 99,36g tłuszcze: 74,06 g węglowodany: 333,91g kw. tł. nasycone:46,70g cukry proste:52,18g błonnik:55,81g sól:6,21g

	Alergeny:1,7,6			serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20)wędlina zielonogórska(50g),serek wiejski(200g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	kefir 200g ,wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Alergeny:1,7,6 Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,21 kcal białko: 116,20g tłuszcze: 84,77g węglowodany: 319,96 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste: 46,78 g błonnik: 82,55g sól: 7,31g

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

01.02.2026

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) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(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) Posilek 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 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	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (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) ogórek św(100g) Posilek 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

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) 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(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(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) ogórek św (100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2103,03 kcal białko: 118,46g tłuszcze: 65,05 węglowodany: 247,09 g kw. tł. nasycone: 34,72 g cukry proste: 26,02 g błonnik: 24,05g sól: 4,98g
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(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),kalafior gotowany150g,sos koperkowy100g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) ogórek św(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2196,03 kcal białko: 121,36g tłuszcze:69,29 węglowodany: 268,07 g kw. tł. nasycone: 35,62 g cukry proste: 26,02 g błonnik: 26,05g sól: 4,9g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%j(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcze:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g), ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko ,gruszka dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica drobiowa(50g), ogórek świeży(80g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml),	Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcze: 69,98g węglowodany: 321,86g kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g

	Alergeny:1,7,,9,6			Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manna(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 (90g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),ogórek świeży(80g),pomidor 40g Alergeny:1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	Energia: 2286,34 kcal białko:91,02g tłuszcze:75,87g węglowodany: 319,37g kw. tł. nasycone:35,52 g cukry proste: 56,7g błonnik: 27,92g sól: 6,03g

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

03.02.2026					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki orkiszowe na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),surówka z kapusty czerwonej (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2223,95kcal białko: 94,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany257,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	Płatki orkiszowe na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g , woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2205,91 kcal białko: 94,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g
	Płatki orkiszowe na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie 100g	Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos	banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	250ml Alergeny:7	śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki orkiszowe na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z ryżem(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza(150g),jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2166,49kcal białko: 92,88g tłuszcze:85,89g węglowodany:258,4 g kw. tł. nasycone:48,79 g cukry proste:24,37g błonnik: 28,67g 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	makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski 200g,wędlina zielonogórska(20g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i rzodkiewki(80g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka pieczona 130g,sos szpinakowy ze śmietaną(18%) (180g)),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2205,99kcal białko:98,6g tłuszcze: 80,38g węglowodany: 284,38g kw. tł. Nasycone: 43,10g cukry proste: 31,77 g błonnik: 26,98g sól:6,9 g
Łatwostrawna	makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski 200g,wędlina zielonogórska(20g),sałatka z pomidora(80g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)),buraczki (150g) ,sos jarzynowy 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2173,85kcal białko:98,51g tłuszcze: 76,95g węglowodany: 284,56g kw. tł. Nasycone: 42,84g cukry proste:29,71 g błonnik: 26,67g sól:6,61 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),wędlina zielonogórska(20g),serek wiejski 200g,sałatka z ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) 250ml	Energia: 2047,53kcal białko:93,40g tłuszcze: 63,29g węglowodany: 288,15g kw. tł. Nasycone: 36,02g cukry proste:33,67 g błonnik: 26,82g sól:5,82 g

				Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(20g),serek wiejski 200g,sałatka z ,pomidora (100g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,brokuł gotowany (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(100g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2069,89 kcal białko: 93,73g tłuszcze: 64,18g węglowodany: 290,72 g kw. tł. Nasycone: 36,11g cukry proste 34,19g błonnik:28,71g sól: 6,04g

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

05.02.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek 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),papryka 40g,ogórek św 40g Alergeny:1,7,6,9,10	zupa z kalafiorowa z ziemniakami(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	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 tuńczyka i jajka(80g),pomidor(80g) ,szynkowa (20g) Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3,4	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)wędlina krakowska drobiowa(25g),ogórek św 40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,10	ryż 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,	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z tuńczyka i jajka,(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3,4	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),ogórek św 40g,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,	ryż 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/c 250ml Alergeny:7,1,	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek św 40g,pomidor 40gjogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	ryż 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/c 250ml Alergeny:7,1,	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z tuńczyka i jajka,(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3,4	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

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 b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona 130g,surówka z kapusty pekińskiej 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki orkiszowe na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),ogonówka parzona(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan 150g Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki orkiszowe na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),ogonówka parzona(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan 150g Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2216,94 kcal białko:109,68g Tłuszcze: 78,89 g węglowodany: 269,25g kw. tł. nasycone:39,08g cukry proste:25,27 g błonnik: 26,55g sól:6,01g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g), ,szynka gotowana(50g),pomidor 100g Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,jabłko 150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki orkiszowe na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,ogonówka parzona(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g	Energia: 2032,3kcal białko:94,34g Tłuszcze: 62,21 g węglowodany: 283,73g kw. tł. nasycone:35,15 g cukry proste:33,45g błonnik: 24,35g sól:5,14g

				herbata(b/c)(250ml),banan 150g Alergeny:1,7,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)j ogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki orkiszowe na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),ogonówka parzona(25g),pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),jabłko 150g Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2268,44kcal białko:113,81g Tłuszcze: 87,57 g węglowodany: 265,09g kw. tł. nasycone:41,04 g cukry proste:27,17g błonnik: 23,79g sól:5,74g

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

07.02.2026

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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką(100g),wędlina zielonogórska(30g),pomidor(50g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	Zupa grochowa(300g),ziemniaki (250g),skrzydelko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g),herbata b/c 250ml, Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztetowa podwędzana(30g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2416,66kcal białko:113,55g tłuszcze: 96,19g węglowodany277,77 g kw. tł. nasycone:49,01g cukry proste:16,69g błonnik: 30,64g sól: 6,13g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18% (100g),wędlina zielonogórska(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydelko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2214,53kcal białko:105,99g tłuszcze:89,82g węglowodany:257,48 g kw. tł. nasycone:47,96g cukry proste:10,59g błonnik: 20,76g sól:6,00g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydelko gotowane,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(1	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),szynka	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi	Energia: 2094,7kcal białko:110,31g tłuszcze:71,64g węglowodany:258,02 g kw. tł. nasycone:44,08 g

	pieczywo graham (30g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(100g),wędlina zielonogórska(30g),pomidor(80g), sałata (10g) Alergeny:1,7,6,	50g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), herbata b/c 250ml , Alergeny:1,9,10,6,7	indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,32g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-przenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g),wędlina zielonogórska(30g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko gotowane,(180g)sos koperkowy(100g),cukinia gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g), szynka gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), herbata b/c 250ml, Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2142,04 kcal białko: 109,54g tłuszcze: 77,04g węglowodany: 258,52g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,25g

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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

08.02.2026

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,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)fasolka szparagowa z maselkiem i bułką tartą,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, pomarańcza (150g) ,herbata b/c 250ml 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),serek deliser 1szt,(17g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posilek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2272,19 kcal białko:99,14g Tłuszcze: 96,36g węglowodany: 263,38g kw. tł. nasycone:48,61g cukry proste:23,24g błonnik: 25,43g sól:6,44g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biszkopty2szt, pomarańcza (150g) ,herbata b/c 250ml 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),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2058,59 kcal białko98,02 g tłuszcze:79,61g węglowodany: 242,01g kw. tł. nasycone: 41,97g cukry proste: 21,07 g błonnik: 20,81g sól:6,04g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g), Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2087,37kcal białko:100,66g tłuszcze:86,15g węglowodany: 229,03g kw. tł. nasycone:45,05g cukry proste:18,04 g błonnik:24,73 g 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

09.02.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	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), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Barszcz ukraiński (300ml), ryż gotowany200g)gulasz węgierski(300),woda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w pomidorach z jajkiem 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: 2433,65 kcal białko:103,74g Tłuszcze: 83,21 g węglowodany: 336,24g kw. tł. nasycone:42,06 g cukry proste:39,49 g błonnik: 35,34g sól:6,91g
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), ser gouda tłusty(30g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany (200g),gulasz wieprzowy z włoszczyzną(300g) woda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i koperkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2420,74 kcal białko:107,04g Tłuszcze: 85,18 g węglowodany: 304,24g kw. tł. nasycone:38,23g cukry proste:26,16 g błonnik: 22,82g sól:6,31g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g), polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany (200g),gulasz wieprzowy z włoszczyzną(300g) woda mineralna(250ml), jabłko 150g Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (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: 2350,59kcal białko:103,6g Tłuszcze: 78,61 g węglowodany: 305,4g kw. tł. nasycone:33,74 g cukry proste:26,56 g błonnik: 22,82g sól:6,88g
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),)polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką (300ml), ryż gotowany (200g),gulasz wieprzowy z włoszczyzną(300g) woda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), 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 pomidorach z jajkiem i koperkiem(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: 2381,32kcal białko:105,11g Tłuszcze: 87,91 g węglowodany: 289,12g kw. tł. nasycone:38,42 g cukry proste:26,18g błonnik: 26,9g sól:6,51g

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