

10.02.2026					
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 razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wa 1sztfel ryżowy,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 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
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

				smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo -żytnio- pszenne(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :kefir 200g 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

11.02.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	kapuśniak z kapusty białej (300ml),ziemniaki(250g) fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,3	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),pomidor(80g),wędlina,szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlina krakowska drobiowa(25g),ogórek świeży (100g) Alergeny:1,7,6,10	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny: nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)schab benedykta(25g),ogórek świeży (100g) Alergeny:1,7,6,	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g)herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)schab benedykta(25g),ogórek świeży (100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posiłek nocny:serek wiejski 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,	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	Płatki owsiane na mleku(250ml)herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g Alergeny:1,7,6	Zupa jarzynowa (300g) ,ziemniaki(250g)bitki wieprzowe duszone(150g)surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g woda mineralna 250ml Alergeny:1,6,9,	pączek z nadzieniem różanym70g,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,3	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba pieczona z sosem greckim 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7.4,9	Energia: 2412,99kcal białko: 109,39g tłuszcze: 97,14g węglowodany288,27 g kw. tł. nasycone:44,12 g cukry proste:23,37 g błonnik: 25,77g sód: 1350,24 mg
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,wędlina zielonogórska(30g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy!00g) marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	pączek z nadzieniem różanym70g,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,3	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba pieczona z sosem greckim 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7.4,9	Energia: 2227,99 kcal białko: 103,33g tłuszcze:85,42g węglowodany: 268,63g kw. tł. nasycone: 43,39 g cukry proste:21,46g błonnik: 19,47g sód 1509,22 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy!00g) marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna (250g) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 300g,herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba gotowana z sosem greckim 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),	Energia: 1916,19kcal białko: 99,26g tłuszcze:65,83g węglowodany:242,68 g kw. tł. nasycone:34,81 g cukry proste:28,57g błonnik: 19,29g sód 1424,9 mg

				Alergeny: 1,7,4,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c (250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,wędlina zielonogórska(30g),serek fromage 40g,sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Ryż na rosole(300g),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(100g) kalafior gotowany na parze(150g) woda mineralna (250g) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 300g,herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka(30g),ryba pieczona z sosem greckim 80g,sałatka z ogórka kiszzonego 80g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7,4,9	Energia: 1998,22kcal białko: 102,12g tłuszcze:77,97g węglowodany:235,23 g kw. tł. nasycone:38,14 g cukry proste:21,97g błonnik: 29,03g sód 1423,23 mg

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

13.02.2026					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane 60g,półdewica sopocka(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9,3,10	krupnik (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszanej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Sałatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,schab Benedykta(40g),sałatka z kalafiora i pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny:serek wiejski (200g) herbata(b/c) 250ml, Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2360,39kcal białko:115,20g tłuszcze: 87,22g węglowodany: 287,93g kw. tł. Nasycone: 38,89g cukry proste:11,91 g błonnik: 49,14g sól:6,39g
Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane 60g,półdewica sopocka(30g), ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Sałatka z kurczaka ryżu i ananasa 180g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g), masło 82% tł 20g,schab Benedykta(40g),krakowska drobiowa 20g,sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem 80g posilek nocny:serek wiejski (200g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2315,03kcal białko:121,84g tłuszcze: 78,54g węglowodany: 303,68g kw. tł. Nasycone: 39,92g cukry proste:11,42 g błonnik: 49,39g sól:6,01g
	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy	jogurt naturalny 150g,wafel ryżowy 1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)	Energia: 2170,93kcal białko:109,58g tłuszcze: 74,6g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,połędwica sopocka(50g),ogórek świeży 40g,pomidor 40g,serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	100g,marchewka gotowana(,150g),banan(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),masło 82% tł 20g,schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem 80g kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,banan150g Alergeny:1,7,6	węglowodany: 284,73g kw. tł. Nasycone: 14,47g cukry proste:18,43g błonnik: 41,46g sól:6,04 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jagłana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),,połędwica sopocka(30g),ogórek świeży 50g,pomidor 50g,jajko gotowane 60g Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),,bukiet warzyw gotowany na parze(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Sałatka z kurczaka ryżu brązowego pomidora i ogórka 180g,wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:3,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora ,pomidora z sosem jogurtowym i koperkiem 100g posiłek nocny: serek wiejski (200g) herbata(b/c) 250ml,pomarańcza 150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2222,94kcal białko:120,34g tłuszcze: 76,45g węglowodany: 279,67g kw. tł. Nasycone: 39,00g cukry proste:9,4g błonnik: 55,99g sól:6,12 g

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

14.02..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.(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 1 szt,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	Zacierka 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 1 szt,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	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20)wędlina zielonogórska(50g)dżem wiśniowy-1szt	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml)	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g)	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

	(25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Alergeny:1,6,9,7,3	Alergeny:7	Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	sól:6,21g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka 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	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

15.02.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek 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) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2123,00 kcal białko: 88,22 g tłuszcze: 85,68 g węglowodany: 238,08 g kw. tł. nasycone: 41,62g cukry proste: 27,88 g błonnik: 21,04g sód 1151,96 mg
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(130g),,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) pomidor 40g,ogórek św 40g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2055,04 kcal białko: 99,86g tłuszcze: 66,96 g węglowodany: 253,32 g kw. tł. nasycone: 36,56 g cukry proste: 27,75 g błonnik: 23,84g sód 910,37 mg

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), 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(100g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) pomidor 40g,ogórek św 40g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt.,banan 150g,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2026,85 kcal białko: 97,43g tłuszcze: 58,7 g węglowodany: 292,68 g kw. tł. nasycone: 35,07 g cukry proste: 30,94 g błonnik: 23,04g sód: 822,34 mg
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(40g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),cukinia gotowana150g,sos koperkowy100g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem (150g) pomarańcza 200g,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) pomidor 50g,ogórek św 50g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2018,26 kcal białko: 103,42g tłuszcze: 67,61g węglowodany: 209,34 g kw. tł. nasycone: 38,43 g cukry proste: 42,19 g błonnik: 20,09g sód:835,91 mg

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

16.02.2026

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),sałata 10g,pomidor 80g Alergeny:1,7,,9,6	Zupa grochowa(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: 2393,47 kcal białko:103,2g tłuszcze:85,07g węglowodany:316,16 g kw. tł. nasycone:38,93g cukry proste:54,85g błonnik: 31,19g sód:884,53 mg
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),sałata 10g,pomidor 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: 2278,,32 kcal białko:92,04g tłuszcze: 80,14g węglowodany: 315,43g kw. tł. nasycone:37,22 g cukry proste: 54,8g błonnik: 23,34g sód:565,97 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)masło82% tłuszczu(20g),połędwica	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda	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)	Energia: 2175,99 kcal białko:91,36g tłuszcze: 68,2g węglowodany: 318,07g kw. tł. nasycone:33,48 g cukry proste: 55,16g

	drobiowa(50g),sałata(10g), pomidor(80g) Alergeny:1,7,,9,6	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny:1,7,6	błonnik: 21,03g sól: 566,18 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałata 10g,pomidor 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 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: 2238,9 kcal białko:90,11g tłuszcze: 82,88g węglowodany: 300,31g kw. tł. nasycone:37,48 g cukry proste: 54,8g błonnik: 27,42g sód:565,97 mg

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

17.02.2026					
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 pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g) ,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),surówka z kapusty białej (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 pomidorowa 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
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki orkiszowe na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie 100g masło 82% tł,(20g),,,szynka	Zupa pomidorowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos jarzynowy(100g) sałata z	banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g

	gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Alergeny:7	świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	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 pomidorowa z makaronem(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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

18.02.2026					
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.(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,dżem niskosłodzony wiśniowy 25g) Alergeny:1,7,	Zupa fasolowa(300ml), ziemniaki 250gśledź z cebulką,ogórkiem kiszonym i jabłkiem w sosie śmietanowo jogurtowym 130g, mandarynka150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	herbata miętowa b/c(250ml), zupa mleczna z makaronem 250g,pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z ryżu , tuńczyka ,jajka z ogórkiem kiszonym ,porem i groszkiem zielonym 200g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2395,84 kcal białko:102,69g tłuszcze: 78,75 g węglowodany: 328,83g kw. tł. nasycone: 44,44g cukry proste: 24,43g błonnik: 52,80g sód :2340,41 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,dżem niskosłodzony wiśniowy 25g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem300g), mandarynka150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	herbata miętowa b/c(250ml),zupa mleczna z makaronem 250g pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w galarecie 100g,serek fromage 40g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,,4,	Energia: 2312,78 kcal białko:89,55g tłuszcze: 80,96g węglowodany:312,97 g kw. tł. nasycone:46,21 g cukry proste: 36,63g błonnik: 43,58g sód:1040,19 mg

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,dżem niskosłodzony wiśniowy 25g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem300g), mandarynka150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	herbata miętowa b/c(250ml),zupa mleczna z makaronem 250g pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w galarecie 100g,ser twarogowy chudy 100g Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,,4,	Energia: 2257,8 kcal białko:103,20 g tłuszcze: 68,31g węglowodany: 314,02 g kw. tł. nasycone:41,69 g cukry proste: 36,63 g błonnik: 42,26 g sód: 979,69 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,serek topiony17,5g Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem300g), mandarynka150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	herbata miętowa b/c(250ml),zupa mleczna z makaronem 250g pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w galarecie 100g,serek fromage 40g Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,,4,	Energia: 2273,36kcal białko: 87,63 g tłuszcze: 83,7g węglowodany: 297,75 g kw. tł. nasycone:46,41 g cukry proste: 36,63 g błonnik: 47,66g sód:1040,19 mg

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

19.02.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	płatki żytnie na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g), galaretka drobiowa 80g,sałata(10g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa brokułowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki(250g)pierś z kurczaka w sosie marchewkowo porowym (150g) , surówka z kapusty czerwonej 150gkompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:;7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (2szt34g),połędwica sopocka parzona(40g)pomidor(80g) Posilek nocny:kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2335,05 kcal białko:92,57g tłuszcze:93,56g węglowodany: 285,19 g kw. tł. nasycone:46,97g cukry proste: 67,57 g błonnik: 21,67g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	płatki żytnie na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:;7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)połędwica sopocka parzona(40g)pomidor(80g) Posilek nocny: mus jabłko banan ,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2294,61kcal białko:92,0 g tłuszcze:89,74g węglowodany: 284,4 g kw. tł. nasycone:47,02g cukry proste:69,08 g błonnik: 20,52g sól:6,46 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki żytnie na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mus jabłko ,banan,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki żytnie na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g) kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem (200g,)jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g) Posiłek nocny:mus jabłko,banan,truskawka (100g) sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2227,7kcal białko:89,83 g tłuszcze:78,68g węglowodany: 298,42 g kw. tł. nasycone:36,46g cukry proste:51,34 g błonnik: 22,10g sól:6,1 g

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