

02.03.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka drobiowa(30g),wędlna szynkowa 25g,sałata 10g,papryka 40g,,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),makaron durum zapiekany z kapustą kiszoną ,wędliną zwyczajną (300g),kefir 200g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,6,7	pomarańcza 200g,wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2249,52 kcal białko:90,16 g tłuszcze:79,12g węglowodany: 296,85 g kw. tł. nasycone:41,02g cukry proste: 20,29 g błonnik: 25,78g sód:1243,53 mg
<b>Łatwostrawna</b>	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka drobiowa(30g),wędlna szynkowa 25g,sałata 10g,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron durum(200g)klops gotowany 90g,sos pomidorowy (150g),bukiet warzyw gotowany na parze(kalafior,brokuly ,marchewka),kefir(200g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza 200g,wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2233,26kcal białko:96,31 g tłuszcze:68,51g węglowodany: 314,43 g kw. tł. nasycone:40,03g cukry proste:23,55 g błonnik: 26,00g sód:1125,54 mg
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka drobiowa(50g),sałata 10g,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron durum(200g)klops gotowany 90g,sos pomidorowy (150g),marchewka gotowana 150g,kefir(200g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko pieczone 200g,wafel ryżowy 1szt Alergeny :7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham 30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny	Energia:2225,19kcal białko:92,71 g tłuszcze:58,59g węglowodany: 311,21 g kw. tł. nasycone:40,26g cukry proste: 27,05 g błonnik: 18,83g sód:1131,65 mg

				150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka drobiowa(30g) wędlina szynkowa 25g,sałata 10g,,pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron durum(200g)klops gotowany 90g,sos pomidorowy (150g),bukiet warzyw gotowany na parze(kalafior,brokuly , (150g),,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza 200g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2217,83kcal białko:96,76 g tłuszcze:70,51g węglowodany: 306,46 g kw. tł. nasycone:40,21g cukry proste:24,75 g błonnik: 29,4g sód:976,98 mg
<b>Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane</b>	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany  Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)ziemniaki gotowane 250g,zmiksowane,sos pomidorowy 150g,klops gotowany 90g,marchewka gotowana 150g,zmiksowana,kefir(200 ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko pieczone 200g,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona mielona(50g),ogórek zblendowany(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny150ml,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2056,66 kcal białko:82,11g tłuszcze:63,54g węglowodany: 286,33g kw. tł. nasycone:39,13 g cukry proste:29,47g błonnik:17,93g sód: 998,77 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**

03.03.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g)  Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),herbata b/c 250ml  Alergeny:;,7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) , ,szynkowa (20g)  Posilek nocny:serek wiejski 200g herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2314,05 kcal białko: 100,61 g tłuszcze: 93,33 g węglowodany: 279,82g kw. tł. nasycone: 45,21 g cukry proste:11,78 g błonnik: 56,24 g sód:787,99 mg
<b>Łatwostrawna</b>	Zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)wędlina krakowska drobiowa(25g),pomidor 80g  Alergeny:1,7,6,10	Krupnik(300ml),ziemniaki(2 50g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem(200g), kefir(200g),herb ata b/c 250ml  Alergeny:;,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka z koperkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g)  Posilek nocny: nocny:serek wiejski 200g herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2151,44kcal białko: 112,89g tłuszcze: 74,41 g węglowodany:269,17g kw. tł. nasycone: 43,5 g cukry proste:18,01g błonnik 41,05g sód:1082,34 mg

<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b></p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Krupnik(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7</p>	<p>kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),kefir(200g) Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) połędwica dr 30g,pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::serek wiejski 200g herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,9</p>	<p>Energia: 2095,26kcal białko: 109,69g tłuszcze: 68,45 g węglowodany 269,66g kw. tł. nasycone: 41,96 g cukry proste:18,8g błonnik 41,34g sód:929,79 mg</p>
<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),pomidor 50g,ogórek św 50g,jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Krupnik(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7</p>	<p>kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g), kefir(200g) Alergeny:7,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z koperkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3</p>	<p>Energia: 2192,86 kcal białko: 116,6g tłuszcze: 80,43 g węglowodany:261,72g kw. tł. nasycone: 46,3g cukry proste:18,37g błonnik 45,28g sód:1085,09 mg</p>
<p><b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b></p>	<p>Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Krupnik(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7</p>	<p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlna szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:serek wiejski 200g),zmiksowany herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sód:998,97 mg</p>

**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
<b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,polędwica drobiowa(30g),sałata 10g,rzodkiewka 40g,ogórek św 40g  Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g),bukiet warzyw z maselkiem i bułką tartą(150g)woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7	banan (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g),,zielonogórska wędlna (25g)sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata( b/c)250ml  Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,01kcal białko:97,07g tłuszcze: 87,49g węglowodany: 244,5g kw. tł. Nasycone: 44,08g cukry proste:22,2g błonnik: 24,83g sód:1114,45 mg
<b>Łatwostrawna</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,polędwica drobiowa(30g),sałata 10g ogórek świeżego(80g),jogurt naturalny(150g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią i marchewką(180g)sos pieczeniowy(100g) buraczki 150g)woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	banan (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g), wędlna zielonogórska (25g)sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata( b/c)250ml  Alergeny:1,7,6	Energia: 2109,64kcal białko:96,72g tłuszcze: 75,45g węglowodany: 266,86g kw. tł. Nasycone: 36,49g cukry proste:20,98 g błonnik: 25,56g sód:1101,23 mg
<b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa(50g),sałata 10g,pomidor 80g),serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki (150g)woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,	banan(150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),schab Benedykta(30g),wędlna zielonogórska (25g),sałata 10g,pomidor 80g Posilek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt	Energia: 2018,07kcal białko:105,3g tłuszcze: 63,4g węglowodany: 262,6g kw. tł. Nasycone: 38,54g cukry proste:19,15g błonnik: 45,67g sód:987,12 mg

				herbata( b/c)250ml	
				<b>Alergeny:1,7,6</b>	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałata 10g,ogórek św 60g,pomidor 50g serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) roladki drobiowe duszone,nadziewane cukinią (180g)sos pieczeniowy(100g) kalafior gotowany na parze (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza 200g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(30g),,wędlina zielonogórska (25g),sałata 10g,pomidor 80g Posiłek nocny: mus jabłko,banan,wiśnia(100g),wafel ryżowy 1szt herbata( b/c)250ml  Alergeny:1,7,6	Energia: 2070,19kcal białko:94,8g tłuszcze: 78,19g węglowodany: 251,74g kw. tł. Nasycone: 36,68g cukry proste:20,98g błonnik: 29,64g sód :1101,22 mg
<b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b>	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g)  Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowana zmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	banan zblendowane (150g)jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan wiśnia(100g) herbata( b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sód:1001,11mg

**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		05.03.2026			
	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Płatki jaglane na mleku(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)ogonówka parzona(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa grochowa 300ml,ryż gotowany 200g,strogonow z mięsa wieprzowego,papryki i pieczarek) 250g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Drożdżówka z serem(120g)herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7</p>	<p>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 naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10</p>	<p>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 sód::1221,34mg</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Płatki jaglane 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)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g) szynka gotowana 130g),,sos jarzynowy 100g,sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Drożdżówka z serem(120g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem ,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 koperkiem 60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10</p>	<p>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 sód:1022,31 mg</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), serek wiejski(200g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g) szynka gotowana 130g),,sos jarzynowy 100g,marchewka gotowana 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>jabłko(150g),wafel ryżowy1szt</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g)</p>	<p>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 sód:998,11 mg</p>

	ka z pomidora z koperkiem(80g)  Alergeny:1,7,6,9			Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,9,,6,10	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Płatki jaglane 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	manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g) szynka gotowana 130g),,sos jarzynowy 100g,sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem brązowym(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i koperkiem(60g),wędlna 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 sód 1005,33 mg
<b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b>	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), serek wiejski )zmielony połędwica drobiowa(20g) zmielona,,pomidor zblendowany(80g)  Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g)zblendowane,, szynka gotowana 130g,zmielona,zmiksowany sos jarzynowy(100g),zmiksowany,marchewka gotowana zmiksowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko(150g),zblendowane	Zupa mleczna z ryżemmleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem zmielona(60g),wędlna szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia:1912,19 kcal białko:93,71,g Tłuszcze: 70,9 g węglowodany: 233,28g kw. tł. nasycone:42,12 g cukry proste:25,83g błonnik: 38,47g sód:877,34 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**

06.03.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i pomidora(100g)  Alergeny:1,7,6,9	Kapuśniak z kapusty kiszonej(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) ,jabłko 150g Alergeny:1,6,9,7,	pomarańcza 200g,kefir 200g Alergeny:7	zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)  Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2351,04 kcal białko:98,73g Tłuszcze: 77,61 g węglowodany: 328,35g kw. tł. nasycone:43,31 g cukry proste:44,49 g błonnik: 22,49g sód:1367,88 mg
<b>Łatwostrawna</b>	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)  Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) ,jabłko 150g Alergeny:1,6,9,7,	pomarańcza 200g,kefir 200g Alergeny:7	zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)  Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2363,15 kcal białko:96,73 g tłuszcze:81,6g węglowodany: 315,18 g kw. tł. nasycone: 39,16g cukry proste: 32,93 g błonnik: 21,55g sód :1121,44 mg
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (100g)  Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami b/śm(300ml) ,makaron z twarogiem chudym(300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) ,jabłko 150g Alergeny:1,6,9,7,	jabłko pieczone200g,kefir 200g Alergeny:7	zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)  Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml) Alergeny:1,7,,9,4	Energia: 2348,08 kcal białko:96,53 g tłuszcze:80,14g węglowodany: 314,89 g kw. tł. nasycone: 38,19g cukry proste: 32,93 g błonnik: 21,55g sód:999,76 mg

<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami b/śm(300ml) ,makaron z twarogiem chudym (300g),sos truskawkowy(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml),jabłko 150g</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>pomarańcza 200g,kefir 200g</p> <p>Alergeny:7</p>	<p>zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Energia: 2291,82 kcal białko:94,32 g tłuszcze:82,83g węglowodany: 292,48 g kw. tł. nasycone: 38,39g cukry proste: 30,2 g błonnik: 25,47g sód:1001,34 mg</p>
<p><b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b></p>	<p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa zmielona(50g),pomidor50g zblendowany,ogórek świeży zblendowany (100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa marchwianka z ziemniakami miksowana(300ml) ,makaron z twarogiem zmielony(180g),sos truskawkowy zmiksowany(100g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy zmiksowany(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,</p>	<p>Mus malin,jagoda,banan(100g)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),schab benedykta(25g) zmielone,ogórek kiszony zblendowany(60g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,4</p>	<p>Energia: 1869,77 kcal białko:76,41g tłuszcze:66,24g węglowodany: 228,39g kw. tł. nasycone: 35,06g cukry proste: 26,98g błonnik: 21,56g sód 956,98 mg</p>

**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**

07.03.2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	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 zabieleną śmietaną 18%(300ml),kasza jęczmienna (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	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)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek 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 sód:1121,28 mg
<b>Łatwostrawna</b>	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 ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna (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)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek 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 sód:1004,65 mg

<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b></p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>	<p>zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>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 sód::911,34 mg</p>
<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3</p>	<p>zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana (200g),,gulasz drobiowy gotowany z cukinią(250g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (150g)</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>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 sód:1111,34 mg</p>
<p><b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b></p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>zupa ziemniaczana miks(300ml 0,ziemniaki (200g), zmiksowane,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g)mikswoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Kisiel niskosłodzony z jabłkiem miks(150g),rozrzedzony,miksowany</p>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Energia: 2054,58 kcal białko:101,98g tłuszcze:69,88g węglowodany: 251,07g kw. tł. nasycone:37,7 g cukry proste:19,68g błonnik:38,67g sód:992,44 mg</p>

**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
<b>Podstawowa</b>	<p>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 ,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,</p>	<p>Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3</p>	<p>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), herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>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 sód:1321,11 mg</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>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,sałata 20g,pomidor 50g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,</p>	<p>Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3</p>	<p>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), herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>	<p>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 sód:1212,55 mg</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<p>Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałata 20g,pomidor 50g</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,</p>	<p>Jogurt naturalny(150g, banan (150g) Alergeny:7,</p>	<p>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) Posilek nocny:kefir(200g), herbata( b/c)(250ml)</p>	<p>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 sód:1008,2 mg</p>

				Alergeny:1,7,6,9,10	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	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 1,ogórka i ,pomidora (80g)  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:1,7,6,9,10	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 sód:1154,25 mg
<b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b>	Zupa mleczna z makaronem zmięszana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki zmięszane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmięszany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmięszana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g)  herbata( b/c)(250ml)  Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sód:993,33 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**

09.03..2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>bułka graham(1/2) z masłem i szynką,herbata miętowa 250ml,pomarańc za 200g</p> <p>Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(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)</p> <p>Posilek nocny: mus owocowy 100g,wafel ryżowy herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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 sód:1223,11 mg</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>bułka graham(1/2) z masłem i szynką,herbata miętowa 250ml,pomarańc za 200g</p> <p>Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),pomidor(80g)</p> <p>Posilek nocny: mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1 szt herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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 sód:1101,2 mg</p>
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>bułka graham(1/2) z masłem i szynką,herbata miętowa 250ml,jabłko 200g</p> <p>Alergeny:7,1</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),pomidor (80g)</p> <p>Posilek nocny: mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1 szt</p>	<p>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 sód: 898,44 mg</p>

	Alergeny:1,7,6,9			herbata( b/c)(250ml)	
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<p>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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>bułka graham(1/2) z masłem i szynką,herbata miętowa 250ml,pomarańc za 200g</p> <p>Alergeny:7,1</p>	<p>Alergeny:1,7,6,10</p> <p>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)</p> <p>Posiłek nocny: mus owocowy 100g,wafel gryczany herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>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 sód:1012,01 mg</p>
<b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b>	<p>Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), ) Alergeny:7</p>	<p>Alergeny:1,7,6,10</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manna-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g)</p> <p>Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>	<p>Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sód:879,99 mg</p>

**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**

10.03.2026

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretk drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g</p> <p>Alergeny:1,7,9,10,6</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g) ,bigos z kapusty mieszanej(250g),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7</p>	<p>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)</p> <p>Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>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 sód: 1455,23 mg</p>
<b>Łatwostrawna</b>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretk drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany 130g,sos jarzynowy150g,buraczki(150g ),woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7</p>	<p>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),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>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 sód:1122,11 mg</p>

<p><b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b></p>	<p>Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,9,10,6</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g)sos jarzynowy(150g)buraczki(150g),woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) połudwica drobiowa(50g),ogórek kiszony 60g  Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml)  Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>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 sód:1023 mg</p>
<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>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</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki(250g), schab gotowany 130g,sos jarzynowy 150g,brokuł gotowany na parze(150g),woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Jogurt naturalny 150g ,jabłko 150g Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) połudwica 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</p>	<p>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 sód:1113,01 mg</p>
<p><b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b></p>	<p>Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g)pierś z kurczaka gotowana(100g) ,zmielone(120g),pomidor (100g)zblendowany  Alergeny:1,7,6</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem(300ml)zmiksowana,ziemniaki(250g)zmiksowane,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),zmiksowany Alergeny:7</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) połudwica drobiowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(100g),zblendowany  Posiłek nocny:kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka300ml  Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Energia: 2064,35 kcal białko: 106,72g tłuszcze: 71,28g węglowodany: 255,85g kw. tł. nasycone: 40,29 g cukry proste: 46,01 g błonnik: 17,25 g sód:999,05 mg</p>

**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**

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	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),ryba smażona 130g,sos warzywno-owcowy(150g),(Marchewka, ananas,papryka,cebula) woda mineralna(250ml)  Alergeny:1,6,9,7,3,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką(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: 2401,34 kcal białko:123,08g tłuszcze: 89,74 g węglowodany: 291,55 g kw. tł. nasycone: 44,31g cukry proste: 14,83g błonnik: 24,04g sód:1420,55 mg
<b>Łatwostrawna</b>	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 miksowaną truskawką (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 sód:1133,34 mg
<b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), marchewka gotowana	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g)	Energia: 2164,93 kcal białko:95,76g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 301,55 g

	<p>pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g,dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>mini(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>	<p>truskawką(200g ,banan150g Alergeny:7,1</p>	<p>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>kw. tł. nasycone:39,34 g cukry proste: 25,69 g błonnik: 18,33g sód:998,11 mg</p>
<p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglana(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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),kurczak gotowany(180g), brokuł gotowany na parze(150g),sos koperkowy(100g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowaną truskawką (200g) Alergeny:7,1</p>	<p>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)</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>	<p>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 sód:999,12 mg</p>
<p><b>Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane</b></p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g ) zblendowany Alergeny:1,7,6,</p>	<p>Rosół z makaronem(300ml)miks ziemniaki(250g)miks,kurcza k gotowany(180g), miks marchewka gotowana(150g)miks,sos koperkowy(100g)miks woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>	<p>Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem (200g) roszczony Alergeny:7,1</p>	<p>Zacierka na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata( b/c) Alergeny:1,7,6</p>	<p>Energia: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sód:944,01 mg</p>

**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**