

08.09.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)schab Boryny(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),surówka z kapusty czerwonej z marchewką i majonezem (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,10	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata miętowa b/c 250ml Alergeny:1,7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g), serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2133,31 kcal białko: 105,7g tłuszcze: 79,26 g węglowodany: 254,55g kw. tł. nasycone 39,14 g cukry proste:39,45g błonnik: 21,84g sód 730,01mg
Łatwostrawna	makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g) schab Boryny(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata miętowa b/c 250ml Alergeny:1,7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 20,56,72kcal białko: 102,76 g tłuszcze: 77,04 g węglowodany: 243,46 g kw. tł. nasycone:39,18 g cukry proste:32,91g błonnik: 17,29 g sód:608,67mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)schab Boryny(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150)marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata miętowa b/c	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny:	Energia: 1851,61 kcal białko: 99,65g tłuszcze: 57,93 g węglowodany: 230,03g kw. tł. nasycone:34,77g cukry proste:32,85g błonnik:14,61g sód:751,82mg

			250ml Alergeny:1,7	kefir(200g)herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)schab Boryny(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g ,bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),cukinia gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny 100g ,jabłko 150g ,herbata miętowa b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(20g),),serek fromage 40g,sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2007,84 kcal białko: 99,62g tłuszcze: 76,59g węglowodany: 236,61 g kw. tł. nasycone: 38,5 g cukry proste: 24,51 g błonnik: 25,32g sód:613,64mg
Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane	makaron b/j 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	Zupa manna na rosole(300ml)zmiksowana,zie mniaki(250g)zmiksowane,scha b gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),zmiksowa ny Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(100g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka300ml) Alergeny:1,7,6,9	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:712,03mg

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	płatki żytnie na mleku 300ml,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałata 10g,ogórek św 50g,papryka 50g Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),eskalopki drobiowe 150g,sos pomidorowy 150g,sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 250g,herbata b/c 250ml	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna z warzywami (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2399,08 kcal białko:117,77g Tłuszcze: 80,90g węglowodany: 293,51g kw. tł. nasycone:46,35g cukry proste:16,39g błonnik: 32,26g sód:764,73 mg
Łatwostrawna	płatki żytnie na mleku 300ml kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałata 10g,ogórek kiszony 50g,pomidor 50g Alergeny:1,7,6,10	Zupa kalafiorowa(kalafior miksowany z ziemniakami(300ml),kasza jęczmienna(200g),sos pomidorowy 150g,filet z kurczaka gotowany (130g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 250g,herbata b/c 250ml	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna z warzywami (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2072,85kcal białko95,06 g tłuszcze:71,37 g węglowodany: 261,99g kw. tł. nasycone: 39,71 g cukry proste: 15,44 g błonnik: 24,9g sód:1056,76 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	płatki żytnie na mleku 2% 300ml kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g)masło82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałata 10g ,pomidor (50g),ogórek kiszony50g,kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa kalafiorowa (kalafior zmiksowany)z ziemniakami(300ml),kasza jęczmienna(200g),sos pomidorowy 150g,filet z kurczaka gotowany 130g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 250g,herbata b/c 250ml	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(100g)masło(82% tł) ,pasta mięsna z warzywami (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2084,12 kcal białko:100,16g tłuszcze:67,39 g węglowodany: 268,91g kw. tł. nasycone: 36,57g cukry proste:23,17 g błonnik: 23,58g sód 1056,76 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki żytnie na mleku 2% 300ml kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g) sałata 10g,ogórek św 80g,pomidor 50g,kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa kalafiorowa(kalafior zmiksowany) z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),sos pomidorowy 150g,filet z kurczaka gotowany 130g,sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 250g,herbata b/c 250ml	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta mięsna z warzywami (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(100g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2230,59 kcal białko:105,88g tłuszcze:80,64g węglowodany: 269,57g kw. tł. nasycone: 42,65g cukry proste:28,85 g błonnik:32,07 g sód:751,76 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	płatki żytnie na mleku 300ml(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł.(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Zupa kalafiorowa(300ml),miks ziemniaki(250g)filet z kurczaka gotowany mielony 130g marchewka gotowana(150g),miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 250g,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta mięsna(60g),miks szynka śniadaniowa(30g))miks pomidor (80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1988,4 kcal białko:86,98g tłuszcze 69,95g węglowodany: 262,89g kw. tł. nasycone: 39,44g cukry proste: 30,4g błonnik: 19,01g sód:885,78 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

10.09..2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,krakowska drobiowa parzona(50g),serek topiony 17g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane z okrasą z cebuli300g,surówka z kapusty białej 150g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	serek wiejski 200g,jabłko pieczone 300g,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym ,olejem i cebulą 80g, wędlina szynkowa 30g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,4	Energia: 2032,51 kcal białko: 87,48 g tłuszcze: 92,9g węglowodany: 215,07 5g kw. tł. nasycone: 44,57 g cukry proste:26,96 g błonnik: 43,41 g sód:40039,4 mg
Łatwostrawna	Makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona 50g,serek topiony 17g, ogórek świeży (100g) Alergeny:1,7,6,10	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g,kefir 200g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	serek wiejski 200g,jabłko pieczone 150g, herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(100g) ,wędlina szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 1840,11 kcal białko: 86,00g tłuszcze: 77,89 g węglowodany:208,02g kw. tł. nasycone: 46,42 g cukry proste:23,53g błonnik 44,47g sód:532,24 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g))ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(100g),dżem 25g Alergeny:1,7,6,	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g,kefir 200g,kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	jabłko pieczone150g ,serek wiejski 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(chudy 100g),pomidor(100g) wędlina szynkowa(20g) Posilek nocny::jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1836,45kcal białko: 96,50 g tłuszcze: 66,50 g węglowodany 221,99g kw. tł. nasycone: 40,03 g cukry proste:32,08g błonnik 42,16 g sód: 569,14 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(100g),serek topiony 17g Alergeny:1,7,6,	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kefir 200gkompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	serek wiejski 200g,jabłko 150g,,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pomidor(100g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posiłek nocny: jogurt naturalny (150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,	Energia: 1961,71kcal białko: 88,44g tłuszcze: 85,26 g węglowodany:217,45g kw. tł. nasycone: 47,04g cukry proste:28,21g błonnik 52,63g sód:554,,88 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,6,	krupnik 300ml,pyzy z mięsem gotowane300g,bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot niskosłodzony250ml Alergeny:1,6,9,3	serek wiejski 200g,jabłko 150g,,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	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::jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2103,78kcal białko: 100,89g tłuszcze: 73,92 g węglowodany 260,33g kw. tł. nasycone: 45,42 g cukry proste:24,63g błonnik 16,4g sód:853,93 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

11.09..2026					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), dżem niskosłodzony 25g,polędwica sopocka parzona 35g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,6,9,10	zupa fasolowa (300ml)ryż z musem jabłkowym i cynamonem na mleku 2% 300g gruszka 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), ,herbata b/c 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),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),ogórek świeży 80g) Posilek nocny: herbata(b/c)(250ml),jogurt naturalny 100g Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2345,78 kcal białko:74,04 g Tłuszcze: 69,13 g węglowodany: 359,10 g kw. tł. nasycone:36,72 g cukry proste:57,72 g błonnik: 32,10 g sód:1046,02 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł.(20g), dżem niskosłodzony 25g,polędwica sopocka parzona 35g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,6,9,10	zupa marchwianka zabieleną śmietaną 12% (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,nektarynka 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka z koperkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny: kefir 200g herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2252,94,94 kcal białko:73,03 g Tłuszcze: 72,29 g węglowodany: 330,23 g kw. tł. nasycone:38,34 g cukry proste:56,73 g błonnik: 21,84 g sód: 1052,90 mg
	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)	zupa marchwianka b/śm (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,nektarynka 150gwoda	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) ,herbata b/c	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Energia: 2171,46 kcal białko:76,93 g Tłuszcze: 64,66 g węglowodany: 324,06 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), dżem niskosłodzony 25g ,polędwica sopocka parzona 50g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,6,9,10	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	250ml	pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,wędlina zielonogórska wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posiłek nocny: kefir 200g herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,,,6,10	kw. tł. nasycone:35,81 g cukry proste:56,57 g błonnik: 20,15 g sód:962,5 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g) ,polędwica sopocka parzona 25g,szynka twaróg chudy 100g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g Alergeny:1,7,6,9,10	zupa marchwianka zabieleną śmietaną 12% (300ml), ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300g,nektarynka 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) ,herbata b/c 250ml,jogurt naturalny 100g Alergeny :7	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek nocny: kefir 200g herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2216,68 kcal białko:86,15 g Tłuszcze: 72,95 g węglowodany: 306,21 g kw. tł. nasycone:38,7 g cukry proste:47,16 g błonnik: 23,2 g sód:1089,80mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g),pomidor80g Alergeny:1,7,6,9,10	zupa marchwianka b/śm (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,truskawki gotowane200gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150 g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan 150g Alergeny:1,7,,,6,10	Energia: 2111,84 kcal białko:98,47 g Tłuszcze: 64,5 g węglowodany: 307,08 g kw. tł. nasycone:37,88 g cukry proste:43,47 g błonnik: 19,62 g sód:619,23 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

12.09..2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony40g i pomidor 50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (250g),herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2141,67 kcal białko:87,5g tłuszcze:69,18g węglowodany: 294,39 g kw. tł. nasycone:40,06g cukry proste: 21,37 g błonnik: 16,92 g sód:990,45 mg
Łatwostrawna	ryż na mleku(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony 40g i pomidor 50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron(200g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(250g), herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2161,26 kcal białko:87,75 g tłuszcze:70,89g węglowodany: 294,57 g kw. tł. nasycone:40,21g cukry proste:22,45 g błonnik: 17,50g sód:1073,67 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony40g ,pomidor50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron(200g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (250g),herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g) sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2157,75 kcal białko:87,94 g tłuszcze:69,4g węglowodany: 297,54 g kw. tł. nasycone:40,08g cukry proste: 22,45g błonnik: 15,19g sód:1073,57 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony 40g i pomidor50gg Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron wieloziarnisty(200g)gulasz wieprzowy z warzywami 300gkefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(250g), herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2121,84 kcal białko:85,82 g tłuszcze:73,62g węglowodany: 279,45 g kw. tł. nasycone:40,39g cukry proste:22,45 g błonnik: 21,58 g sód:1073,67 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),,ogórek kiszony40g ,pomidor50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ziemniaki (250g)gulasz z warzywami(250g),kefir(200 ml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem(250g), 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),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,	Energia:2083,72 kcal białko:88,44 g tłuszcze:69,01g węglowodany: 295,99 g kw. tł. nasycone:41,15g cukry proste: 21,63 g błonnik:17,12g sód:1192,67 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

13.09.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina śląska(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,	galaretka z truskawką 200g,jogurt nat 100g,herbata b/c 250ml Alergeny :7	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),serek topiony 17g Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2301,71kcal białko:97,4g tłuszcze: 98,92g węglowodany: 257,81g kw. tł. Nasycone:46,46g cukry proste: 42,81 g błonnik: 20,08g sód:1234,47mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta 25g,szynka gotowana 25g,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,	galaretka z truskawką 200g,jogurt nat 100g,herbata b/c 250ml Alergeny :7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g),serek topiony 17 g Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2210,10 kcal białko:106,93 g tłuszcze: 86,15g węglowodany: 257,65 g kw. tł. Nasycone: 43,38g cukry proste 42,16g błonnik:19,98g sód 1715,48 mg

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(300ml) 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,	jabłko pieczone 200g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2115,69 kcal białko: 100,56g tłuszcze: 81,77g węglowodany: 254,87g kw. tł. Nasycone: 39,75g cukry proste 31,45g błonnik:19,934g sód:1716,99 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta 25g,szynka gotowana 25g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),kalafior gotowany na parze150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	galaretka z truskawką 200g,jogurt nat 100g,herbata b/c 250ml Alergeny :7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek topiony 17 g Posiłek nocny :kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2126,27 kcal białko: 107,81g tłuszcze: 88,08g węglowodany: 230,66g kw. tł. Nasycone:43,55g cukry proste 33,43g błonnik:21,28g sód:1180,82 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą manną(300ml) 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,	jabłko pieczone 200g,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,89 kcal białko: 103,65g tłuszcze: 80,31g węglowodany: 258,74 g kw. tł. Nasycone: 39,85g cukry proste 34,69g błonnik:19,49g sód:1122,26 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

14.09..2026

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	płatki owsiane na mleku 2%(300ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g),ser 30g,ogórek św 50g,papryka 50g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g) fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt, mandarynka 150 g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina,szynkowa (20g),ryba pieczona w sosie greckim 100g Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,4	Energia: 2312,15 kcal białko: 111,35 g tłuszcze: 85,68 g węglowodany: 285,91g kw. tł. nasycone: 30,82g cukry proste:18,57 g błonnik: 42,8 g sód:944,27 mg
Łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 2%(300ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(35g) ,dżem niskosłodzony 25g, serek homogen nat 150gogórek świeży (100g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,wędlina szynkowa (20g), ryba w sosie greckim 100g Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 1880,55kcal białko: 100,5g tłuszcze: 54,45 g węglowodany:253,78g kw. tł. nasycone: 27,74 g cukry proste:30,98g błonnik 21,35g sód:727,59 mg

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki owsiane na mleku 2%(300ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(35g)dzem niskosłodzony(25g) ser twarogowy chudy 150g,ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko 150g,,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,9,10,6	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) wędlina szynkowa(50g),ryba gotowana w sosie greckim 100g Posiłek nocny:.,kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,4	Energia: 1824,86kcal białko: 114,36g tłuszcze: 40,47 g węglowodany 258,8g kw. tł. nasycone: 18,5 g cukry proste:32,62 g błonnik 19,09g sód 783,9 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 2%(300ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g),ser twarogowy chudy 150g,ogórek świeży(100g), Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,mandarynka 150g,,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,9,10,6	kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g), ,wędlina szynkowa (50g),ryba pieczona w sosie greckim 100g,pomidor 100g Posiłek nocny: kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,4	Energia: 1825,73kcal białko: 115,36g tłuszcze: 45,36 g węglowodany:246,96g kw. tł. nasycone: 18,96g cukry proste:29,38g błonnik 28,77g sód:791,82 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),marchewka gotowana 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko pieczone 150g,,kefir 200gherbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,9,10,6	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlina szynkowa(20g) Posiłek nocny:.,jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2103,78kcal białko: 100,89g tłuszcze: 73,92 g węglowodany 260,33g kw. tł. nasycone: 45,42 g cukry proste:24,63g błonnik 16,4g sód:853,93 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

15.09.2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna (mleko 2% z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g)schab w galarecie80g,szynka gotowana 25g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,9,10,	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),ziemniaki(250 g),pieczone kotlety drobiowe siekane, z cukinią i papryką(150g),surówka z marchwi i selera 150ggwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 3,10	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml, Alergeny:3,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty z rzodkiewką 120g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(100g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2140,21 kcal białko:121,26g tłuszcze:80,94 g węglowodany: 243,19 g kw. tł. nasycone:41,57g cukry proste: 17,21 g błonnik: 27,79g sód:700,21 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna (mleko 2%)z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)schab w galarecie 80g szynka gotowana(25g),,ogórek kiszony 80g Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze (150g),(sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:3,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty 100g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(100g),,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:1900,50kcal białko:120,16 g tłuszcze:62,87g węglowodany: 220,47 g kw. tł. nasycone: 36,95 g cukry proste:7,89 g błonnik: 19,25g sód:1248,16 mg

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna(mleko 2%) z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana (25g),schab w galarecie 80g,ogórek kiszony (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml, Alergeny:3,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),twaróg chudy 100g,wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),salatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(100g),wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia 1866,39 kcal białko:121,34 g tłuszcze:57,61 g węglowodany: 223,26 g kw. tł. nasycone:34,32g cukry proste:7,89 g błonnik: 16,94g sód:1245,46 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)schab w galarecie 80g(80g)wędlna szynkowa(25g),ogórek świeży(80g),ogórek kiszony 40g Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g)(,sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera 80g,woda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9,	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:3,7	herbata b/c(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),twaróg chudy 100g,wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),salatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g,wafel gryczany ,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:1932,72kcal białko:120,74 g tłuszcze:63,98g węglowodany: 227,3 g kw. tł. nasycone:35,76 g cukry proste:19,2g błonnik: 28,7g sód:1059,86 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka gotowana (25g),schab w galarecie 80g,ogórek świeży (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),twaróg chudy 150g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),salatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia 2159,43:kcal białko:120,97 g tłuszcze:74,82 g węglowodany: 249,17 g kw. tł. nasycone:44,26g cukry proste:10,08 g błonnik: 41,64g sód:887,32

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

16.09..2026					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g)(130g)schab gotowany(130g),,sos chrzanowy 150gmarchewka gotowana z groszkiem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z majonezem (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,3,10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona(25g),schab Benedykta 25g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: mus owocowy 100g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2395,42 kcal białko: 123,84 g tłuszcze: 74,35 g węglowodany: 314,79g kw. tł. nasycone: 38,56g cukry proste: 7,06 g błonnik: 36,33g sód:1134,2 mg

Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) 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:1,7,6,93	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z marchewką i cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem greckim (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona(25g),schab Benedykta 25g ogórek świeży 80g Posiłek nocny: mus owocowy 100g wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2163,18 kcal białko: 107,27g tłuszcze: 70,60g węglowodany: 278,75 g kw. tł. nasycone: 35,59 g cukry proste: 24,33 g błonnik: 25,65g sód: 998 88 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),kefir(200g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z marchewką i cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem greckim (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: mus owocowy 100g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2154,63 kcal białko: 110,0g tłuszcze: 65,69g węglowodany: 285,43 g kw. tł. nasycone: 36,21 g cukry proste: 32,12 g błonnik: 24,48g sód:987,1 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) 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:1,7,6,9,3	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z marchewką i cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Salatka z kurczakiem, ryżem i ananasem z jogurtem greckim(150g) ,herbata b /c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona((25g),schab B enedykta 25g ogórek świeży 80g,pomidor 50g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2130,51 kcal białko: 103,67g tłuszcze: 71,26g węglowodany: 271,6 g kw. tł. nasycone: 35,85 g cukry proste: 24,69 g błonnik: 30,39g sód:1001,3 mg

Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),kefir(200g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	ryz na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2004,63 kcal białko: 89,0g tłuszcze: 62,1 g węglowodany: 278,43 g kw. tł. nasycone: 35,21 g cukry proste: 30,12 g błonnik: 21,48g sód:977,1 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 tulin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

17.09..2026					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki orkiszowe na mleku(mleko2%)(300ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), twarożek półtłusty z rzodkiewką120g)połudwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(90g),sos pieczeniowy(100g),sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(120g), herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	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) Posiłek nocny:jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2213,21 kcal białko:91,03g Tłuszcze: 78,85 g węglowodany: 295,44 g kw. tł. nasycone:41,45 g cukry proste:49,3g błonnik: 22,26g sód:1153,96 mg

Łatwostrawna	Płatki orkiszowe na mleku(mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), twarożek półtłusty 120gpołędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(90g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z jabłkiem(120g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	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),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwiniowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2190,33 kcal białko:90,59 g Tłuszcze: 76,87 g węglowodany: 294,62 g kw. tł. nasycone:40,15 g cukry proste:49,02 g błonnik: 21,86g sód 1146,45 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki orkiszowe na mleku(mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), twarożek chudy 120gpołędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(90g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wa fel ryżowy1 szt, herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,,wędlna szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	Energia: 1863,99kcal białko:92,8 g Tłuszcze: 57,16 g węglowodany: 252,21g kw. tł. nasycone:32,66 g cukry proste:23,41g błonnik: 18,26g sód:952,78 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki orkiszowe na mleku(mleko2%)(3000ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), twarożek chudy 120g polędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(90g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wa fel ryżowy1szt ,herbata b/c 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: 1923,74 kcal białko:88,38 g Tłuszcze: 70,33 g węglowodany: 239,69g kw. tł. nasycone:35,21 g cukry proste:24,72g błonnik: 24,48g sód:1147,18 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Płatki orkiszowe 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),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g),marchewka gotowana 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko pieczone(150g) herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlna szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	Energia: 2008,92kcal białko:92,28g Tłuszcze: 67,08 g węglowodany: 261,24g kw. tł. nasycone:38,,17 g cukry proste:22,46g błonnik: 41,4g sód:1007,3 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