18.10.2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab pieczony ze śliwką(130g),buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7	mus owocowy 100g(),kefir 200g Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5 g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150 g,,,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2108,85 kcal białko: 101,44 g tłuszcze: 83,43 g węglowodany: 234,55 g kw. tł. nasycone: 43,09g cukry proste: 32,89 g błonnik: 25,06g sód: 739,04 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	mus owocowy 100g),kefir 200g Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5g,ogórek kiszony 40g,pomidor 40g Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g,, herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1891,74 kcal białko: 98,16g tłuszcze: 66,85g węglowodany: 213,96 g kw. tł. nasycone: 40,83 g cukry proste: 31,94 g błonnik: 27,18g sód:1047,58mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	mus owocowy 100g,kefir 200g Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) ogórek kiszony 40g,pomidor 40g Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny 150g,herbata b/c 250ml	Energia 1870,99 kcal białko: 111,9g tłuszcze: 59,48 g węglowodany: 216,37 g kw. tł. nasycone: 36,20 g cukry proste: 31,5 g błonnik: 24,54g sól: 1018,23mg

				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml,brokuły gotowane na parze200g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	mus owocowy 100g,kefir 200g Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszonego i pomidora(100g) Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny 150g, herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1908,63 kcal białko: 106,81g tłuszcze: 76,85g węglowodany: 189,14 g kw. tł. nasycone: 41,59g cukry proste: 34,54 g błonnik: 28,73g sód: 970,74mg
Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	mus owocowy 100g,kefir 200g Alergeny :7	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sód:981,23 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

19.10..2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek 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 150gsałata 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) Posiłek 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) Posiłek 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) Posiłek 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(100)g,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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

20.10..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)polędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) gołąbki w sosie pomidorowym 300g,ogórek kiszony 100g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	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 z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina zielonogórska 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 120gpolędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(90g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	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 z jajkiem i koperkiem(60g),wędlina zielonogórska 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 120gpolędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(90g),sos koperkowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko(150g),wafel ryżowy1szt, herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,,wędlina zielonogórska 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:1132,78 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 120gpolędwica drobiowa(20g),,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki duszone z łopatki wieprzowej mielonej(90g),sos pieczeniowy(100g)sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko(150g),wafel ryżowy1szt ,herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli z jajkiem i koperkiem(60g),wędlina zielonogórska 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 koperkowa z makaronem b/śmietany (300ml),ziemniaki(250g) klops gotowany(80g),sos koperkowy(100g),marchewka gotowana 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	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) ,,wędlina zielonogórska 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

dieta	21.10..2026				
	Śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**Kolacja +posiłek nocny**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka(30g)ser edamski (25g),sałata(10g),papryka(50g), pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem (300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka mini gotowana(150g)z masłem i bułką tartą woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Sałatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:,3,7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g,herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2412,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sód :1322,04 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka(25g) serek topiony 34g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:,3,7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g,herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2122,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 88,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sód:1299,56 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80)	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z ,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:,,7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g),herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia:2042,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 83,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sód:1261,01 mg

	Alergeny:1,7,6,9				
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250g) pieczywo z ziarnem(90g) masło 82% tł,(20g) polędwica sopocka(25g),serek topiony 34g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g) cukinia gotowana na parze(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Sałatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:,3,7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z ziarnem(90g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny :jogurt naturalny 100g),herbata b/c(250ml), Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2012,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 87,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sód:1202,33 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	ryż na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),twarożek-miks(60g),polędwica drobiowa(50g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem-miks(300g),ziemniaki(250g) -miks (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),mikssos koperkowy(100g)miks,marchewka mini gotowana(150g) miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), zblendowane	Płatki owsiane na mleku-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),ryba gotowana zmiksowana 60g Posiłek nocny: kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	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:1195,34 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 łubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne

22.10..2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	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 krakowska drobiowa25g,sałata 10g,papryka 40g,,pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana 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	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) Posiłek 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
Łatwostrawna	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),,schab Boryny 25gsałata 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,brokuły ,marchewka),kefir(200g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza 200g,wafel ryżowy 1szt 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),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek kiszony(80g) Posiłek 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
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	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	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham 30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	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

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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) schab Boryny 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,brokuły , (150g),,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza 200g,kefir 200g Alergeny:7	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
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	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(200ml),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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

23.10.2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + posiłek nocny**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(20g),schab w galarecie 80g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty białej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,4,7	kanapka(pieczywo razowe) z szynką pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:,7,1,6, 9,10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ser edamski(30),pomidor(100g),wędlina szynkowa(25g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2105,21 kcal białko: 100,12 g tłuszcze: 82,42 g węglowodany: 243,40g kw. tł. nasycone: 41,07 g cukry proste: 17,84 g błonnik: 25,87 g sód:768,74 mg
Łatwostrawna	płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(20g),,schab w galarecie 80g,sałata10g,pomidor 40g,ogórek kiszony 40g Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba pieczona(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	kanapka(pieczywo graham) z szynką pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:,7,1,6, 9,10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek półtłusty(100g),pomidor(100,g),wędlina szynkowa 25g Posiłek nocny:nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1840,03kcal białko: 105,30g tłuszcze: 64,15 g węglowodany205,90g kw. tł. nasycone: 36,7 g cukry proste:14,19g błonnik 17,93g sód:791,71 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(20g), schab w galarecie 80gsałata10g, pomidor 60g,ogórek 60g Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(160g)sos ,koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka (pieczywo graham)z polędwicą drobiową ,jabłko pieczone 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:,7,1,6, 9	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek chudy(100g),pomidor(100g) wędlina szynkowa(25g) Posiłek nocny::nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1806,84 kcal białko: 110,93g tłuszcze: 56,9 g węglowodany208,69g kw. tł. nasycone: 34,0 g cukry proste:14,2g błonnik 115,62g sód:745,65 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki jaglane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(20g), schab w galarecie 80gsałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego i pomidora(100g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),kalafior gotowany(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka(pieczywo razowe) z szynką pomidorem i ogórkiem,brzoskwinia 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:,7,1,6,9	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek półtłusty(100g),pomidor(100g) ,wędlina szynkowa 25g(Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2066,93kcal białko: 115,14g tłuszcze: 70,78 g węglowodany238,83g kw. tł. nasycone: 37,04 g cukry proste:26,01g błonnik 26,68g sód: 610,96 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	płatki jaglane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(40g)zmiksowana,,schab gotowany 50g zmielonyogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,szynkowa wędlina zmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g sód:689,03 mg g

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

24.10..2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek 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	zupa fasolowa zabielana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z marchewką i cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kisiel niskosłodzony z brzoskwinią 200g	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 kiszonego i pomidora(100g) Posiłek 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	ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z marchewką i cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kisiel niskosłodzony z brzoskwinią 200g	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	ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z marchewką i cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kisiel niskosłodzony z brzoskwinią 200g	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	ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) potrawka ze schabu z cukinią,300g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kisiel niskosłodzony z brzoskwinią 200g	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	ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),marchewka gotowana 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) polędwica 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

25.10.2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(30g),wędlina zielonogórska(30g)sałata(10g), ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)mizeria150g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny 100g ,herbata b/c 250mlAlergeny: 7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt 17g),schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2080,85 kcal białko:92,09g tłuszcze:83,33g węglowodany: 247,02g kw. tł. nasycone:44,18g cukry proste: 42,04 g błonnik: 16,53g sód 888,65 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(30g),wędlina zielonogórska (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt 17g),schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7,6,	Energia:2059,09kcal białko:90,57 g tłuszcze:82,34g węglowodany: 244,86 g kw. tł. nasycone:42,85g cukry proste:40,98 g błonnik: 16,13g sód:856,25 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(30g),wędlina zielonogórska(30g)sałata(10g), ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos jarzynowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny: kefir 200g Alergeny:1,7,6,	Energia:2146,54 kcal białko:104,19 g tłuszcze84,79g węglowodany: 247,9 g kw. tł. nasycone:44,9g cukry proste: 41,9 g błonnik: 15,01g sód:1257,15 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana(30g),wędlina zielonogórska(30g)sałata(10g), ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos jarzynowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(1szt 17g)schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir 200g Alergeny:1,7,6,	Energia:2109,15kcal białko:108,26 g tłuszcze:87,48g węglowodany: 242,82 g kw. tł. nasycone:44,9g cukry proste:32,16g błonnik: 28,17g sód:1259,32mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, ogórek(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem miks(300ml),ziemniaki miks(250g)udko gotowane zmielone(180g),marchewka mini gotowana zmiksowana (150g) ,sos koperkowy zmiksowany(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny 150g,tarte jabłko 150g zbledndowane Alergeny: 7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Boryny parz.mielona(50g),pomidor zblendowany(80g) Posiłek nocny: owsianka z truskawką-miks (100g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1959,94 kcal białko:84,86g tłuszcze:71,15g węglowodany: 237,1g kw. tł. nasycone:33,92 g cukry proste:21,31g błonnik:21,02g sód 1157,98 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

dieta	26.10..2026				
	Śniadanie	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	makaron b/j na mleku(mleko2%)(300ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g)twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%150g)ogonówka parzona(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa 300ml,ryż gotowany 200g,strogonow z mięsa wieprzowego,papryki i pieczarek) 250g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Drożdżówka z serem(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 tuńczyka i jajka z majonezem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2401,51 kcal białko:98,28g Tłuszcze: 84,71g węglowodany: 289,12g kw. tł. nasycone:46,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 49,87g sód::1201,34mg
Łatwostrawna	makaron b/j na mleku(mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), twaróg półtłusty 150g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g),,sos koperkowy 100g,sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Drożdżówka z serem(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 tuńczyka i jajka z majonezem 60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2113,51 kcal białko:92,28g Tłuszcze: 83,71g węglowodany: 278,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:46,12g błonnik: 35,21g sód:1132,31 mg

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	makaron b/j na mleku(mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), twaróg chudy (150g)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g),,sos koperkowy 100g,marchewka gotowana 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wafel ryżowy1szt	kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	Energia: 1928,92kcal białko:94,28g Tłuszcze: 68,08 g węglowodany: 266,24g kw. tł. nasycone:40,17 g cukry proste:24,46g błonnik: 43,4g sód:1178,11 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron wieloziarnisty na mleku(mleko2%)(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), twaróg chudy (15)polędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	manna na rosole (300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g),,sos koperkowy 100g,sałata z jogurtem(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	jabłko(150g),wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 1965,32kcal białko:93,9g Tłuszcze: 84,71 g węglowodany: 263,55g kw. tł. nasycone:43,93 g cukry proste:25,33g błonnik: 47,5g sód 1156,,33 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Płatki żytnie 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 polędwica 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 zmielona(60g),wędlina 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

27.10..2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),,szynka śniadaniowa(50g),,dżem niskosłodzony 25g sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,9	zupa pomidorowa z ryżem 300ml,ziemniaki zapiekane po nelsońsku (300g) (ziemniaki,wędlina zwyczajna,jajka,ogórek kiszony cebula ,olej ,koperek)maślanka (250ml) Alergeny:1,6,9,10,6,3	bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,,maślanka 250ml Alergeny:,7,1,6,9	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kaszy kus-kus z kurczakiem ogórkiem i pomidorem i olejem200g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2425,95kcal białko: 117,27g tłuszcze: 96,7g węglowodany270,14 g kw. tł. nasycone:46,46 g cukry proste:20,43 g błonnik: 29,56g sód:1237,22 mg
Łatwostrawna	płatki żytnie na mleku 300ml kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek świeży(100g),sałata 10g Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos jarzynowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,,maślanka 250ml Alergeny:,7,1,6,9	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kaszy kus-kus z kurczakiem ogórkiem i pomidorem 200g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2179,07kcal białko: 101,0g tłuszcze: 74,71 g węglowodany 274,41g kw. tł. nasycone: 39,29 g cukry proste:21,64g błonnik 23,87g sód:989,05 mg

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki żytnie na mleku 300ml kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek świeży(100g),sałata 10g Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos jarzynowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,jabłko 150g,maślanka 250ml Alergeny:,7,1,6,9	herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,,polędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2179,07kcal białko: 101,0g tłuszcze: 74,71 g węglowodany 274,41g kw. tł. nasycone: 39,29 g cukry proste:21,64g błonnik 23,87g sód:976,03 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki żytnie na mleku 300ml kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek świeży (100g),sałata 10g Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos jarzynowy(100g))(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,jabłko 150g,maślanka 250ml Alergeny:,7,1,6,9	herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(25g),serek topiony 34g ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sód:1118,01 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z ryżem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,kurczak gotowanymiks sos koperkowy miks marchewka gotowana miks,kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)miks Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:,7,	płatki żytnie na mleku(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(30g) miks, serek fromage (40g),mikspomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sód:1002,01 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 pochodn