| Dieta | 28.10.2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja + (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Zupa mleczna z makaronem(300ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),jajko gotowane 60g,ogonówka parzona50g,sałatka z sałaty ,ogórka i ,pomidora (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10,3 | Zupa koperkowa z ryżem zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops mielony smażony z łopatki wieprzowej(90g) kapusta czerwona gotowana na krótko 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3, | Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3 | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g),<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia: 2036,42 kcal białko:81,05g Tłuszcze: 85,65g węglowodany:252,75g kw. tł. nasycone:41,64g cukry proste:29,09g błonnik: 18,63g sód:747,9 mg |
| **Łatwostrawna** | Zupa mleczna z makaronem(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),jajko gotowane 60g,sałata 20g,pomidor 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Zupa koperkowa z ryżem ,zabielana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g ),klops mielony gotowany z łopatki wieprzowej (90g)),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3,7 | Biszkopty3szt, banan (150g) Alergeny:7,1,3 | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g),<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia:1917,66 kcal białko 80,93 g tłuszcze:73,91g węglowodany: 249,39g kw. tł. nasycone: 40,78g cukry proste: 29,72 g błonnik: 18,78g sód:667,79 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu** | Zupa mleczna z makaronem(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałata 20g,pomidor 80g,twaróg chudy 100g<br><br>Alergeny:1,7,6, | Zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g),klops mielony gotowany z łopatki wieprzowej (90g)),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3,7 | Jogurt naturalny(150g, banan (150g) Alergeny:7, | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,910 | Energia:1906,17kcal białko:94,62g tłuszcze:67,06g węglowodany: 248,58g kw. tł. nasycone:37,89g cukry proste:24,81 g błonnik:17,22 g sód:638,45 mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Zupa mleczna z makaronem(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),jajko gotowane 60g,sałatka z sałaty ,ogórka i ,pomidora (100g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g),klops mielony gotowany z łopatki wieprzowej (90g)),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),,kalafior gotowany na parze 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3,7 | Jogurt naturalny(150g, jabłko (150g) Alergeny:7, | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(150g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g),wafel gryczany 20g<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia:2069,51kcal białko:87,84g tłuszcze:86,56g węglowodany: 246,81g kw. tł. nasycone:43,48g cukry proste:27,69 g błonnik:29,05 g sód:932,25 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blen dowane** | Zupa mleczna z makaronem zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10 | Zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki zmiksowane (250g),klops gotowany(100g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone 150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,, | Jogurt naturalny(150g, Alergeny:7, | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sód:993,33 mg |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

| Dieta | 29.10..2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja<br>+ (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny 50gsałata 10grzodkiewka 40g,ogórek św 40g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10, | zupa jarzynowa (300ml),ziemniaki(250g) , kotlety drobiowe pieczone siekane z piersi kurczaka z cukinią i papryką(150g),buraczki 150g,woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt<br>Alergeny:3,7 | herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty 120gwędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g, herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2125,27 kcal<br>białko:111,39 g<br>tłuszcze:84,19g<br>węglowodany: 247,19 g<br>kw. tł. nasycone:43,69 g<br>cukry proste: 12,31 g<br>błonnik: 48,78 g<br>sód:790,36 mg |
| **Łatwostrawna** | Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny 50gsałata 10grzodkiewka 40g,ogórek św 40g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10, | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g)(,sos koperkowy(100g),)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml ,wafel ryżowy 1 sztAlergeny:3,7 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty 120g,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2136,36kcal<br>białko:119,8 g<br>tłuszcze:75,72 g<br>węglowodany: 252,88 g<br>kw. tł. nasycone:42,02 g<br>cukry proste:6,91 g<br>błonnik: 44,74 g<br>sód:1174,99 |
| **Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu** | Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł,(20g)twarożek chudy 80g,schab Boryny 50gsałata 10gpomidor 40g,ogórek kisz 40g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10, | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g)(,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Sałatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt<br>Alergeny:3,7 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) (20g),twarożek chudy 150gwędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g),herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7,6, | Energia 2153,48:kcal<br>białko:129,04 g<br>tłuszcze:65,34 g<br>węglowodany: 257,66 g<br>kw. tł. nasycone:42,14 g<br>cukry proste:6,65 g<br>błonnik: 42,43 g<br>sód:1204,58 mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny 50g<br>sałata 10gpomidor 40g,ogórek kisz 40g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10, | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) (,sos koperkowy(100g)woda mineralna(250ml) ,<br>Alergeny:1,6,9, | Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,gryczany 1szt<br>Alergeny:3,7 | kasza jęczmienna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty 120g,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2119,14 kcal<br>białko:118,73 g<br>tłuszcze:78,75 g<br>węglowodany: 243,44 g<br>kw. tł. nasycone:45,21g<br>cukry proste:16,59 g<br>błonnik: 50,32 g<br>sód:1120,36 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane** | Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony 17g,schab Boryny50gpomidor 100g,<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10, | Ryż na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g)miks,buraczki(150g) mikswoda mineralna(250ml) ,<br>kefir(200g)<br>Alergeny:1,6,9,7 | jogurt z owsianką truskawkowy 180g<br>Alergeny:,7 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlina wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2169,11 kcal<br>białko:117,82g<br>tłuszcze:71,13 g<br>węglowodany: 272,04 g<br>kw. tł. nasycone:45,27 g<br>cukry proste:20,28g<br>błonnik:25,61 g<br>sód:811,32 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 | 30.10..2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja + (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Kasza jaglana na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g g,ogonówka parzona(25g), papryka 40 ogórek świeży(40g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,,10 | krupnik(300ml),ziemniaki (250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3,4 | Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7 | kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,polędwica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g<br>Posiłek nocny:<br>herbata( b/c) 250ml,kefir 200g<br><br>Alergeny:1,7,6,10,9 | Energia: 2243,26 kcal<br>białko:91,15 g<br>tłuszcze: 77,79 g<br>węglowodany: 302,94 g<br>kw. tł. Nasycone: 38,27 g<br>cukry proste:19,69 g<br>błonnik: 23,59 g<br>sód:1359,18 mg |
| **Łatwostrawna** | Kasza jaglana na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,ogonówka parzona(25g),s,ogórek świeży 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,,10 | krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,4 | Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,harbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7 | kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,polędwica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g<br>Posiłek nocny<br>herbata( b/c) 250ml,kefir 200g<br><br>Alergeny:1,7,6,10,9 | Energia: 2092,11 kcal<br>białko:90,98 g<br>tłuszcze: 71,48 g<br>węglowodany: 281,46 g<br>kw. tł. Nasycone: 38,83g<br>cukry proste:22,33 g<br>błonnik: 18,80 g<br>sód:654,72 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(25g),,ogórek świeży 80g,twaróg chudy 200g<br>Alergeny:1,7,6,,9,10 | krupnik(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,4 | Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7 | )kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł 20g,polędwica sopocka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),<br>Posiłek nocny:<br>herbata( b/c) 250ml,kefir 200g<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2106,89 kcal<br>białko:105,69g<br>tłuszcze: 70,60 g<br>węglowodany: 273,10 g<br>kw. tł. Nasycone: 40,29 g<br>cukry proste:20,87 g<br>błonnik: 38,86 g<br>sód: 644,74 mg |
| **Z ograniczeniem** | | krupnik(300ml),ziemniaki | Budyń | | Energia: 2123,25 kcal |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Kasza jaglana na mleku(300ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),,ogonówka parzona 25g,serek fromage 40gogórek świeży 80g,pomidor 30g<br>Alergeny:1,7,6,,9,10 | (250g), ryba pieczona (130g),s0s grecki(,150g), woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,4 | niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:1,7 | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),polędwica sopocka 50g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g<br>posiłek nocny:kefir 200g<br>herbata( b/c) 250ml,<br>Alergeny:1,7,6 | białko:105,33 g<br>tłuszcze: 80,69 g<br>węglowodany: 246,23 g<br>kw. tł. Nasycone: 44,34g<br>cukry proste: 16,46 g<br>błonnik: 44,46 g<br>sód:635,23 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane** | Makaron b/j na mleku-miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),twaróg chudy 100g,polędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g)<br>Alergeny:1,7,6,9 | krupnik-miks(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki-miks(,150g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,4 | Zsiadłe mleko(300ml),zblendowana brzoskwinia (100g)<br>Alergeny:1 | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g)<br>,sopocka mielona(50g),pomidor-zblendowany(80g)posiłek nocny:<br>kefir (200g)<br>herbata( b/c)<br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2067,21kcal<br>białko:84,63g<br>tłuszcze: 68,12g<br>węglowodany: 267,75g<br>kw. tł. Nasycone: 36,45g<br>cukry proste:3854 g<br>błonnik: 26,94g<br>sód:967,32 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 | 31.10..2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** | **Kolacja +posiłek nocny** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Zupa mleczna z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka śniadaniowa(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3 | Zupa fasolowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18%(300ml),makaron bez jajeczny (200g),,potrawka z kurczaka (włoszczyzna,marchewka cukinia,filet z kurczaka) 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),jogurt nat 100g,Alergeny 7 | herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty ze śmietaną 18% 150g)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 100g Alergeny:1,7,6, | Energia: 2476,49 kcal białko:122,05g tłuszcze:88,81g węglowodany: 292,09 g kw. tł. nasycone:43,12g cukry proste: 11,2 g błonnik: 47,71g sód: 921,34 mg |
| **Łatwostrawna** | Zupa mleczna z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka śniadaniowa(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3 | Zupa kalafiorowa (kalafior miksowany z ziemniakami(300ml),makaron bez jajeczny (200g),,potrawka z kurczaka (włoszczyzna,marchewka cukinia,filet z kurczaka) 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9, | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),jogurt nat 100g,Alergeny 7 | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty 150g)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 100g Alergeny:1,7,6, | Energia:2350,52kcal białko:112,89 g tłuszcze:85,6g węglowodany: 279,99 g kw. tł. nasycone:41,2g cukry proste:11,22 g błonnik: 40,99g sód: 896,5 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu** | Zupa mleczna z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(10g) masło 82% tł,(20g)szynka śniadaniowa(50g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) | Zupa kalafiorowa (kalafior miksowany z ziemniakami(300ml),makaron bez jajeczny (200g),,potrawka z kurczaka (włoszczyzna,marchewka cukinia,filet z kurczaka) 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9, | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),jogurt nat 100g,Alergeny 7 | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),twarożek chudy 150g)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 100g Alergeny:1,7,6, | Energia:2349,00kcal białko:109,9 g tłuszcze:81,63g węglowodany: 280,59 g kw. tł. nasycone:39,78g cukry proste:11,52 g błonnik: 40,99g sód:866,1 mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Alergeny:1,7,6,9, | | | | |
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Zupa mleczna z ryżem(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)szynka śniadaniowa(30g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3 | Zupa kalafiorowa (kalafior miksowany z ziemniakami(300ml),makaron bez jajeczny (200g),,potrawka z kurczaka (włoszczyzna,marchewka cukinia,filet z kurczaka) 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9, | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),jogurt nat 100g,Alergeny 7 | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),twarożek półtłusty 150g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g)<br>Posiłek nocny:kefir 200g<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2311,10kcal białko:110,97 g tłuszcze:88,34g węglowodany: 264,87 g kw. tł. nasycone:41,39g cukry proste:11,21 g błonnik: 45,07g sód:889,6 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane** | Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka z śniadaniowa(50g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9, | Zupa kalafiorowa (kalafior miksowany z ziemniakami(300ml),makaron bez jajeczny (200g),,potrawka z kurczaka (włoszczyzna,marchewka cukinia,filet z kurczaka) 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9, | Kisiel niskosłodzony z jabłkiem (200g),kefir 200g | Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g)<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2349,00kcal białko:109,9 g tłuszcze:81,63g węglowodany: 280,59 g kw. tł. nasycone:39,78g cukry proste:11,52 g błonnik: 40,99g sód:843,1 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**

| Dieta | 01.11..2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadan** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja + (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),kotlet schabowy smażony(130)fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3, | Biszkopty3szt, mandarynka (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3 | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 1szt, (17g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g)<br><br>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia: 2272,19 kcal białko:99,14g Tłuszcze: 96,36g węglowodany: 263,38g kw. tł. nasycone:48,61g cukry proste:23,24g błonnik: 25,43g sód:1021,4 mg |
| **Łatwostrawna** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),,ogórek sw 40g,pomidor 40g<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7 | Biszkopty3szt, mandarynka (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3 | ),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | Energia:2058,59 kcal białko98,02 g tłuszcze:79,61g węglowodany: 242,01g kw. tł. nasycone: 41,97g cukry proste: 21,07 g błonnik: 20,81g sód:1003,01 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50), ,pomidor (80g),<br><br>Alergeny:1,7,6, | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7, | Jogurt naturalny(150g, jabłko pieczone(150g) , herbata b/c 250ml Alergeny:7, | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br><br>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,910 | Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sód:1001,34 mg |
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda | Jogurt naturalny(150g, mandarynka(15 0g) ,herbata b/c 250ml | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z | Energia:2087,37kcal białko:100,66g tłuszcze:86,15g węglowodany: 229,03g kw. tł. nasycone:45,05g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,7 | Alergeny:7, | koperkiem(80g)<br>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,910 | cukry proste:18,04 g<br>błonnik:24,73 g<br>sód:998,92 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(2500ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno_żytnie 100g<br>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g), ,pomidor (100g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana (150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,, | Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150 g) ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br>Posiłek nocny:serek wiejski(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,910 | Energia1956,33 kcal<br>białko:97,66g<br>tłuszcze:84,15g<br>węglowodany: 20503g<br>kw. tł. nasycone:43,05g<br>cukry proste:16,04 g<br>błonnik:23,73 g<br>sód:986,03 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**

| 02.11.2026 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Dieta** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja + posiłek nocny** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | płatki żytnie na mleku 300mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa (25g),szynka z piersi indyka (25g )ogórek św(100g),<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | barszcz ukraiński(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos pieczarkowy zabielany śmietaną 18%(100g)sałatka wiosenna(kapusta biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem) (150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | bułka graham 1/2 z masłem 82%,i serem,herbata b/c 250ml,jabłko 150g<br><br>Alergeny:,7,1,6,9 | herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem80g,polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml),<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3,4 | Energia: 2334,84 kcal białko: 103,23g tłuszcze: 91,06 g węglowodany: 274,71g kw. tł. nasycone: 40,85g cukry proste: 20,0 g błonnik: 25,75 g sód:1112,04 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),<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,herbata b/c,jabłko 150g 250ml<br><br>Alergeny:,7,1,6,9 | herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem80g,polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml),<br><br>Alergeny:1,7,6,9,3,4 | 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),<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,jabłko 150g,herbata b/c 250mlml<br><br>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),<br><br>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),<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g)sałatka wiosenna(kapust biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem) (150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | bułka graham 1/2 z masłem 82%,i polędwicą drobiową,jabłko 150g,herbata b/c250ml<br><br>Alergeny:,7,1,6,9 | herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem80g,polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata( b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,3,4 | 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<br><br>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 pochodne**

| Dieta | 03.11.2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja + (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | płatki orkiszowe na mleku(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek topiony | Zupa grochowa z ziemniakami zabielana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy-jarzynowy,(łopatka | Kisiel z brzoskwinią niskosłodzony (200g),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi | Energia: 2326,66 kcal białko:97,31 g tłuszcze:94,19 g węglowodany:264,2 g kw. tł. nasycone:48,93g cukry proste: 20,07 g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 50g,ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g)<br><br>Alergeny:1,7,6 | wieprzowa+włoszczyzna+koncentrat pomidorowy) ( 300g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | | indyka(30g),wędlina kociewska 50g,pomidor 100g<br>Posiłek nocny:,jogurt naturalny 100g<br>Alergeny:1,7,6,9,,10 | błonnik: 27,89g<br>sód:860,35 mg |
| **Łatwostrawna** | płatki orkiszowe(250g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(300ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł,(20g)serek topiony 50g,ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek kiszony(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),mięsno-jarzynowy-jarzynowy, (włoszczyzna +łopatka wieprzowa+koncentrat pomidorowy))( 300g) woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z brzoskwinią niskosłodzony (200g),herbata b/c 250ml | ,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),,wędlin szynkowa 30pomidor 100g<br>Posiłek nocny:,jogurt naturalny 100g<br>Alergeny:1,7,6,9, | Energia:2141,65 kcal<br>białko:84,00g<br>tłuszcze:81,4g<br>węglowodany: 269,31g<br>kw. tł. nasycone:42,89 g<br>cukry proste:18,04g<br>błonnik: 20,99 g<br>sód:1189,42 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu** | płatki orkiszowe na mleku(300g)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek kiszony(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6 | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy, (włoszczyzna +łopatka wieprzowa+koncentrat pomidorowy))( 300g) woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (200g),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham (30g)<br>masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),wędlina szynkowa 30g,pomidor 100g,twaróg chudy 80g<br>Posiłek nocny:,,jogurt naturalny 100g<br>Alergeny:1,7,6,9, | Energia:1884,29kcal<br>białko:87,94 g<br>tłuszcze:70,29g<br>węglowodany: 226,51 g<br>kw. tł. nasycone:34,9 g<br>cukry proste: 19,94 g<br>błonnik: 18,12 g<br>sód:1227,47 mg |
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | płatki orkiszowe na mleku(300ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo żytnio-pszenne(40g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (60g)<br>masło 82% tł,(20g),,)serek topiony 50g,ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa+koncentrat pomidorowy))( 300g) woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Kisiel z brzoskwinią niskosłodzony (200g),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),wędlina szynkowa30g,pomidor 100g<br>Posiłek nocny:mus ),jogurt naturalny 100g<br>Alergeny:1,7,6,9, | Energia:2145,63kcal<br>białko:86,88g<br>tłuszcze:85,75g<br>węglowodany: 265,26 g<br>kw. tł. nasycone:43,43g<br>cukry proste: 21,64 g<br>błonnik: 25,47g<br>sód:698,20 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blend** | płatki orkiszowe na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z | Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) | Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) | Energia: 2105,64 kcal<br>białko:73,11g<br>tłuszcze:63,05g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **owane** | mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6 | miks,gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)( 200g) miks woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | ozrzedzony zmiksowany (200g) | pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),<br>,szynka z piersi indyka(50g),mik pomidor 100g)zblendowany<br>Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g<br>Alergeny:1,7,6,9, | węglowodany: 285,4g<br>kw. tł. nasycone:31,54g<br>cukry proste:22,27g<br>błonnik:26,42g<br>sód:896,56 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**

| | 04.11.2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Dieta** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja<br>+ (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | kasza manna na mleku 2%(300ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g)<br>wędlina zielonogórska(25g),ser 30g,ogórek św 50g,papryka 50g | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g )fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,10,7 | bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt, mandarynka150 g,herbata b/c 250ml<br><br>Alergeny:,7,1,9, 10,6 | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g),,ogonówka parzona(20g),ryba pieczona w sosie greckim 100g<br><br>Posiłek nocny:kefir 200g | Energia: 2312,15 kcal<br>białko: 111,35 g<br>tłuszcze: 85,68 g<br>węglowodany: 285,91g<br>kw. tł. nasycone: 30,82g<br>cukry proste:18,57 g<br>błonnik: 42,8 g<br>sód:944,27 mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Alergeny:1,7,6,9, | | | herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10,4 | |
| **Łatwostrawna** | kasza manna na mleku 2%(300ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(35g) ,dżem niskosłodzony 25g, serek homogen nat 150gogórek świeży (100g)<br><br>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)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml<br><br>Alergeny:,7,1,9, 10,6 | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g) ,ogonówka parzona (20g), ryba w sosie greckim 100g<br><br>Posiłek nocny:kefir 200g<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10, | Energia: 1880,55kcal<br>białko: 100,5g<br>tłuszcze: 54,45 g<br>węglowodany:253,78g<br>kw. tł. nasycone: 27,74 g<br>cukry proste:30,98g<br>błonnik 21,35g<br>sód:727,59 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu** | kasza manna na mleku 2%(300ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł,(20g) szynka wędlina zielonogórska(35g)dzem niskosłodzony(25g) ser twarogowy chudy 150g,ogórek świeży(100g)<br>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)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko 150g,,herbata b/c 250ml<br><br>Alergeny:,7,1,9, 10,6 | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>ogonówka parzona(50g),ryba gotowana w sosie greckim 100g<br>Posiłek nocny::kefir 200g<br>herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,6,10,4 | Energia: 1824,86kcal<br>białko: 114,36g<br>tłuszcze: 40,47 g<br>węglowodany 258,8g<br>kw. tł. nasycone: 18,5 g<br>cukry proste:32,62 g<br>błonnik 19,09g<br>sód 783,9 mg |
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | kasza manna na mleku 2%(300ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(25g),ser twarogowy chudy 150g,ogórek świeży(100g),<br>Alergeny:1,7,6,9,3 | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,mandarynka 150g,,herbata b/c 250ml<br><br>Alergeny:,7,1,9, 10,6 | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo z razowe(90g)<br>masło(82% tł) (20g), ,ogonówka parzona(20g),ryba pieczona w sosie greckim 100g,pomidor 100g<br>Posiłek nocny: kefir 200g<br>herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,6,,10,4 | Energia: 1825,73kcal<br>białko: 115,36g<br>tłuszcze: 45,36 g<br>węglowodany:246,96g<br>kw. tł. nasycone: 18,96g<br>cukry proste:29,38g<br>błonnik 28,77g<br>sód:791,82 mg |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone** | kasza manna na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z | Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 | bułka grahamka z masłem i | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml) | Energia: 2103,78kcal<br>białko: 100,89g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **miksowane ,blendowane** | mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(25g)ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(100g) Alergeny:1,7,6, | g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),marchewka gotowana 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7 | szynką 1/2 szt,jabłko pieczone 150g,,kefir 200gherbata b/c 250ml<br><br>Alergeny:,7,1,9, 10,6 | 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 | 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**

| dieta | 05.11..2026 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja + (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Płatki owsiane na mleku(300ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek topiony(34g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałat | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną18%(300ml)makaron z patelni (300g)( łopatka mielona papryka,kukurydza konserwowa,koncentrat pomidorowy,) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) | pomarańcza(150 g)),wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(20g),pasta drobiowa80g,sałatka z ogórka kiszonego(80g) | Energia: 2292,58 kcal białko: 106,72g tłuszcze: 93,44 g węglowodany: 254,83g kw. tł. nasycone: 48,13g cukry proste:13,39 g błonnik: 20,02 g sód:1770,43 mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | a(10g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Alergeny:1,6,9,7 | | Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany naturalny(150g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10, | |
| **Łatwostrawna** | Płatki owsiane na mleku(300ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek deliser (17g)),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g),sałata(10g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12%(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g),kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | jabłko pieczone 200g,wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(20g),pasta drobiowa 80g,sałatka z ogórka kiszonego(80g)<br>Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany naturalny(150g)<br>herbata( b/c)(250ml),<br><br>Alergeny:1,7,6,10, | Energia: 2197,4 kcal<br>białko:99,54g<br>tłuszcze: 76,86 g<br>węglowodany: 275,09 g<br>kw. tł. nasycone: 44,10 g<br>cukry proste:13,26 g<br>błonnik: 17,53 g<br>sód:1278,53 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu** | Płatki owsiane na mleku(300ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa koperkowa z ziemniakami(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | jabłko pieczone 200g),wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(20g),pasta drobiowa 80g,ogórek kiszony(80g)<br>Posiłek nocny:<br>serek wiejski(150g)<br>herbata( b/c)(250ml),<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 1959,3 kcal<br>białko:108,44 g<br>tłuszcze: 64,17 g<br>węglowodany: 241,76 g<br>kw. tł. nasycone:40,52 g<br>cukry proste:13,00 g<br>błonnik: 38,27 g<br>sód:1276,69 mg |
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Płatki owsiane na mleku(300ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),serek deliser 17g,pomidor(80g) sałata(10g) | Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12%(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g) kompot | jabłko pieczone 200g,wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml | kawa zbożowa z mlekiem(250ml pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(20g),,pasta drobiowa(80g),sałatka z ogórka kiszonego80g | Energia: 2122,22 kcal<br>białko:113,77 g<br>tłuszcze: 82,64 g<br>węglowodany: 236,26 g<br>kw. tł. nasycone:48,22 g<br>cukry proste:26,14 g<br>błonnik: 24,86 g<br>sód:1328,26 mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Alergeny:1,7,6,9 | niskosłodzony wieloowocowy(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | | Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany naturalny(150g)<br>herbata( b/c)(250ml),<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | |
| **Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane** | Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(100g)<br>,masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka mielona(60g),pomidor zblendowany(80g),<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa koperkowa z ziemniakami-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym -miks(300g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | truskawka miksowana(100 g)Jogurt naturalny(150g), ) Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(100g)<br>masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(30g),,pasta drobiowa 80g<br>ogórek kiszony zblendowany(80g)<br>Posiłek nocny:<br>serek homogenizowany naturalny(150g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2018,37 kcal<br>białko:106,34 g<br>tłuszcze: 70,49 g<br>węglowodany: 247,46 g<br>kw. tł. nasycone: 43,78 g<br>cukry proste:25,33 g<br>błonnik: 18,03 g<br>sód:1341 90 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**

| 06.11..2026 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Dieta** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja<br>+ (posiłek nocny)** | **Wartości odżywcze** |
| **Podstawowa** | Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie | zupa ogórkowa zabielana śmietaną 12% (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,mandarynka 200ggwoda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Galaretka z miksowaną truskawką 150g,jogurt naturalny100g , herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa | Energia: 2234,83 kcal<br>białko:103,31 g<br>Tłuszcze: 73,84 g<br>węglowodany: 299,89 g<br>kw. tł. nasycone:39,57 g<br>cukry proste:31,67 g<br>błonnik: 20,82 g<br>sód:902,64mg |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 100g,polędwica sopocka parzona 25g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | | | wieprzowa(25g),ogórek świeży 80g)<br>Posiłek nocny:<br>herbata( b/c)(250ml),banan 150g,wafel ryżowy 1 szt<br>Alergeny:1,7,,3,6,10 | |
| **Łatwostrawna** | Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie 100g,polędwica sopocka parzona 25g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | zupa marchwianka zabielana śmietaną 12% (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,mandarynka 200ggwoda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Galaretka z miksowaną truskawką(150g ) jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) ,pasta z jajka z koperkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g)<br>Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml),<br>Alergeny:1,7,,3,6,10 | Energia: 2295,46 kcal<br>białko:86,52 g<br>Tłuszcze: 75,36 g<br>węglowodany: 321,55 g<br>kw. tł. nasycone:39,24 g<br>cukry proste:44,83 g<br>błonnik: 23,15 g<br>sód: 1146,20 mg |
| **Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu** | Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie 100g,polędwica sopocka parzona 25g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | zupa marchwianka b/śm (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,banan200gwoda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | Galaretka z miksowaną truskawką (150g) jogurt naturalny 100 g ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham (30g)<br>masło(82% tł) ,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy 50g,pomidor 80g)<br>Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml),<br>Alergeny:1,7,,,6,10 | Energia: 2295,11 kcal<br>białko:91,57 g<br>Tłuszcze: 68,21 g<br>węglowodany: 344,99 g<br>kw. tł. nasycone:36,69 g<br>cukry proste:50,29 g<br>błonnik: 21,10 g<br>sód:957,76 mg |
| **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) | zupa marchwianka zabielana śmietaną 12% (300ml), ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem | Galaretka z miksowaną truskawką(150g ) jogurt | kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br>pieczywo graham ze | Energia: 2219,57 kcal<br>białko:83,26 g<br>Tłuszcze: 77,72 g<br>węglowodany: 299,84g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | pieczywo razowe (90g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie 100g,polędwica sopocka parzona 25g,sałatka z pomidora z koperkiem 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | 300g,mandarynka 200gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 | naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7 | słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g),ogórek św 40g Posiłek nocny:kefir 200g herbata( b/c)(250ml), Alergeny:1,7,,3,6,10 | kw. tł. nasycone:39,86 g cukry proste:49,36 g błonnik: 27,03 g sód:1149,05 mg |
| **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<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | zupa marchwianka b/śm (300ml), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g,banan200gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7 | Galaretka z miksowaną truskawką(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:919,23 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**