07.11.2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z zacierką(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina śląska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9,10	Zupa pomorska zabielana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2156,44kcal białko:944,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 248,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sód:867,02 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa (50g),serek topiony 17gsałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabielana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia:2056,23 kcal białko:98,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sód: 1151,34,mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z zacierką(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa 50g sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9,6	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny-(150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2006,44kcal białko:95,02,97g tłuszcze: 84,62g węglowodany: 248,29g kw. tł. Nasycone: 50,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sód:998,01 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z zacierką(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa 50g,serek topiony 17gsałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2132,14 kcal białko: 96,46g tłuszcze: 95,30g węglowodany: 235,5 g kw. tł. Nasycone: 52,45g cukry proste 13,6g błonnik:37,46g sód:966,01 mg
Dieta papkowata -potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą manną miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlina drobiowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska - miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmiksowany(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),ogonówka zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2049,34kcal białko:91,63g tłuszcze: 89,42g węglowodany: 211,29g kw. tł. Nasycone: 48,25g cukry proste: 12,1g błonnik: 38,61g sód:898,56 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

08.11.2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),,serek deliser 1 szt,ogórek kiszony 50g,pomidor 50g Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa pieczarkowa z makaronem b/j zabielana śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),mięso wieprzowe pieczone(130g),sos pieczeniowy(100g),surówka z kapusty pekińskiej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	jogurt naturalny 150g banan(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,polędwica sopocka parzona(30g),,polędwica drobiowa 30grzodkiewka 40g, ogórek świeży 40g ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,,6,9	Energia 2114,87 kcal białko 82,19 g tłuszcze:88,88 g węglowodany:263,28 g kw. tł. nasycone: 44,61 g cukry proste:23,51 g błonnik 25,15g sód:810,99 mg
Łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g), serek deliser 1 szt pomidor100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	,jogurt naturalny 150g,banan(150 g),herbata b/c 250ml Alergeny:,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,polędwica sopocka parzona(30g),,polędwica drobiowa 30gogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus maracuja,jabłko,,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,,6,9	Energia:1950,98 kcal białko: 89,22 g tłuszcze:66,50 g węglowodany: 264,,19 g kw. tł. nasycone: 38,64 g cukry proste:25,16 g błonnik:19,71 g sód:1206,69 mg

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g)pomidor(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (160g),marchewka mini gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	,banan(150g),wafel ryżowy 1szt,,jogurt naturalny 150gherbata b/c 250ml Alergeny :7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(30g),,polędwica drobiowa (30g)ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: musmaracuja,jabłko,jagoda,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,,6,9	Energia:1899,08 kcal białko: 93,02 g tłuszcze: 61,76 g węglowodany: 258,94 g kw. tł. nasycone: 36,07 g cukry proste: 20,67 g błonnik: 17,15 g sód:1276,66 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza jęczmienna na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),pomidor 100g,ogórek św 40g,,serek deliser 1 szt Alergeny:1,7,,9,6,10	ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),kalafior gotowany (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),,polędwica sopocka parzona(30g),polędwica dr 30g,ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny:,wafelek ryżowy1szt,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,,6,9	Energia:1947,67 kcal białko: 95,77g tłuszcze: 71,34 g węglowodany: 241,23 g kw. tł. nasycone: 40,63 g cukry proste:30,38 g błonnik: 28,6g sód:1209,00 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	kasza jęczmienna na mleku miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(100g) masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g) ,pomidor100g zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	ryż na rosole(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g)miks,marchewka miksowane(150g),sos koperkowy miksowany wodamineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,	kefir 200g,banan 150g Alergeny:7,	Kasza manna na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:mus owocowy 100g,jogurt naturalny 150g ,herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2031,67 kcal białko: 95,55 g tłuszcze: 66,49 g węglowodany: 282,09 g kw. tł. nasycone:39,22g cukry proste:40,07 g błonnik: 18,93 g sód: 925,11 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

09.11..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 razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,9	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	bułka graham(1/2) z masłem i szynką, sok jabłko-pomarańcza 300ml Alergeny:7,1,6, 10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),,dżem niskosłodzony 25g,sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: jabłko 150g,wafel ryżowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2133,54 kcal białko:83,66 g tłuszcze: 75,92g węglowodany: 276,00g kw. tł. nasycone: 39,76 g cukry proste: 49,99g błonnik: 22,3g sód:1079,54 mg
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),twarożek półtłusty 120g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),klops gotowany 90g,sos warzywno-pomidorowy 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	bułka graham(1/2) z masłem i szynką,,sok jabłko-pomarańcza 300ml Alergeny:7,1,6, 10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posiłek nocny: jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2123,51kcal białko:82,75g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 298,06 g kw. tł. nasycone: 37,83 g cukry proste:48,6g błonnik: 21,75 g sód:922,54 mg
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(20g),twaróg chudy 120gpomidor(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),klops gotowany 90g,sos warzywno-pomidorowy 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	bułka graham(1/2) z masłem i szynką,herbata miętowa 250ml,jabłko pieczone 200g Alergeny:7,1,6, 10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Posiłek nocny: mus owocowy 100g,wafel ryżowy 1 szt herbata(b/c)(250ml)	Energia: 2003,18 kcal białko:78,47 g tłuszcze: 59,73g węglowodany: 289,24 g kw. tł. nasycone:33,86 g cukry proste:28,87 g błonnik: 23,35 g sód: 682,71 mg

				Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(25g),twaróg chudy 120g ,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron wieloziarnisty (200g),klops gotowany 90g,sos warzywno-pomidorowy 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	bułka graham(1/2) z masłem i szynką,herbata miętowa 250ml,,jabłko pieczone 200g Alergeny:7,1,6, 10	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(20g),serek fromage 40g,sałatka z ogórka świeżego(80g),pomidor 40g Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g,wafel gryczany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2126,52 kcal białko:85,69 g tłuszcze: 70,63g węglowodany: 289,39 g kw. tł. nasycone:41,83 g cukry proste:26,84 g błonnik: 21,38 g sód:685,64 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),twaróg chudy 120g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g) ,) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną - 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) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) 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:879,99 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	10.11.2026				
	Śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**Kolacja +posiłek nocny**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka śniadaniowa(25g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Barszcz ukraiński(300ml) ziemniaki(250g)schab pieczony w warzywach i marynacie z koncentratu pomidorowego 180g,sałata z jogurtem 100g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7	ryż na mleku 2% z musem jabłkowym i cynamonem(150 g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona(25g),schab Benedykta 25g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(100g) ,herbata b/c,(250ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2305,42 kcal białko: 123,84 g tłuszcze: 74,35 g węglowodany: 314,79g kw. tł. nasycone: 38,56g cukry proste: 27,06 g błonnik: 36,33g sód:1134,2 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka śniadaniowa(25g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,93	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g), woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	ryż na mleku 2% z musem jabłkowym i cynamonem(150 g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona(25g),schab Benedykta 25g ogórek świeży 80g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(100g) 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(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka śniadaniowa(50g) ,kefir(200g)	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g), woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	ryż na mleku 2% z musem jabłkowym i cynamonem(150 g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona(50g) ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:	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

	pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9			jogurt naturalny,(100g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka śniadaniowa(25g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),pomarańcza(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	ryż brązowy na mleku 2% z musem jabłkowym i cynamonem(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g ,masło(82% tł) (20g) polędwica sopocka parzona((25g),schab Benedykta 25g ogórek świeży 80g,pomidor 50g Posiłek nocny: jogurt naturalny,(100g) herbata 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 makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g),kefir(200g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	kasza manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),sos grecki(150g),jabłko pieczone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	płatki żytnie 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

11.11..2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + (posiłek nocny)**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g)schab w galarecie80g,szynka gotowana 25g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kotlet drobiowy(130g),bukiet warzyw gotowany na parze z masełkiem i bułką tartą (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml, Alergeny:,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek topiony 34gwędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2274,53 kcal białko:119,13g tłuszcze:82,7g węglowodany: 265,08 g kw. tł. nasycone:45,82g cukry proste: 13,52 g błonnik: 50,62g sód:832,53 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)schab w galarecie 80g szynka gotowana(25g),,ogórek kiszony 80g Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze (150g)(,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml, Alergeny:,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek topiony 34gwędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2162,94kcal białko:120,78 g tłuszcze:76,31g węglowodany: 246,2g kw. tł. nasycone:44,38g cukry proste:12,08 g błonnik: 43,95g sód:887,32 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)szynka gotowana (25g),schab w galarecie 80g,ogórek kiszony (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml, Alergeny:,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina wieprzowa zielonogórska(50g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia 2159,43:kcal białko:120,97 g tłuszcze:74,82 g węglowodany: 249,17 g kw. tł. nasycone:44,26g cukry proste:10,08 g błonnik: 41,64g sód:887,32

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)schab w galarecie 80g(80g)wędlina szynkowa(25g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g)(,sos koperkowy(100g)woda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml, Alergeny:,7	herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek topiony 34gwędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2162,94kcal białko:120,78 g tłuszcze:76,31g węglowodany: 246,2 g kw. tł. nasycone:44,38g cukry proste:10,08g błonnik: 43,95g sód:887,32 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 gotowana (25g),schab w galarecie 80g,ogórek kiszony (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),cukinia gotowana na parze(150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml, Alergeny:,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),)wędlina wieprzowa zielonogórska(55g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia 2159,43:kcal białko:120,97 g tłuszcze:74,82 g węglowodany: 249,17 g kw. tł. nasycone:44,26g cukry proste:10,08 g błonnik: 41,64g sód:887,32

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

12.11.2026					
Dieta	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja + posiłek nocny**	**Wartości odżywcze**
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek z rzodkiewką(120g),polędwica drobiowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa szpinakowa z makaronem zabielana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g),ryba smażona 130g,sos warzywno-owcowy(150g),(Marchewka, ananas,papryka,cebula) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7.3,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z wiśnią(200g) Alergeny:7,1	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2401,34 kcal białko:123,08g tłuszcze: 89,74 g węglowodany: 291,55 g kw. tł. nasycone: 44,31g cukry proste: 14,83g błonnik: 24,04g sód:1420,55 mg
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek półtłusty(120g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,	Zupa pomidorowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z wiśnią (200g) Alergeny:7,1	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2225,54 kcal białko:113,18g tłuszcze: 77,6g węglowodany: 274,12 g kw. tł. nasycone:43,8 g cukry proste: 17,74 g błonnik: 16,88g sód:1133,34 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g),twarożek chudy 120g,dżem niskosłodzony(25g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z (200g),banan150g Alergeny:7,1	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2164,93 kcal białko:95,76g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 301,55 g kw. tł. nasycone:39,34 g cukry proste: 25,69 g błonnik: 18,33g sód:998,11 mg

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło 82% tł,(20g),,polędwica drobiowa(25g),twarożek chudy 120g,pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z makaronem b/śm(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),s0s grecki(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z wiśnią (200g) Alergeny:7,1	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo z ziarnem(60g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2149,49kcal białko: 97,67g tłuszcze: 81,31 g węglowodany: 261,22 g kw. tł. nasycone:42,75 g cukry proste: 9,46 g błonnik: 19,53g sód:999,12 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),twarożek (80g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z makaronemmiks(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki-miks(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń waniliowy niskosłodzony z miksowanym ananasem (200g) rosrzedzony Alergeny:7,1	Zacierka na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2100,3 kcal białko: 94,31 g tłuszcze: 73,13g węglowodany: 210,5 g kw. tł. nasycone: 38,09g cukry proste: 15,03g błonnik:18,61 g sód:944,01 mg

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

13.11.2026					
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 razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g)ogórek św(50g) serek fromage 40g,schab Boryny(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa śliwkowa z makaronem b/j(300g),ziemniaki(250g),jajko gotowane(2szt)sos musztardowy(150g)marchewka gotowana z kukurydzą(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,10	kefir 200g,wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) paprykarz(ryba gotowana,warzywa,ryż,koncentrat pomidorowy)80g,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2171,26 kcal białko:87,96 g tłuszcze: 81,76g węglowodany: 273,69 g kw. tł. Nasycone: 44,36g cukry proste: 46,64 g błonnik: 20,81g sód:762,85 mg
Łatwostrawna	płatki żytnie na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g))ogórek św(100g) serek fromage 40g,schab Boryny(20g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka zabielana śmietaną 18%(300ml) makaron b/j z twarogiem 300g,sos truskawkowy 150,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	kefir 200g,wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) paprykarz(ryba gotowana,warzywa,ryż,koncentrat pomidorowy)80g,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia:2472,26 kcal białko: 99,61 g tłuszcze: 85,7g węglowodany:318,13 g kw. tł. Nasycone: 47,32 g cukry proste 39,18g błonnik: 16,89 g sód:422,41 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki żytnie na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100)schab Boryny(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka bez śmietany(300ml)makaron b/jz twarogiem chudym300g,sos truskawkowy 150,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	kefir 200g,wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) paprykarz(ryba gotowana,warzywa,ryż,koncentrat pomidorowy)80g,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml	Energia: 2124,86 kcal białko: 79,94 g tłuszcze: 62,32 g węglowodany: 320,13g kw. tł. Nasycone: 36,37 g cukry proste 54,64g błonnik:19,13 g sód:594,55 mg

				Alergeny:1,7,6,4,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki żytnie na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) schab Boryny(20g),serek fromage 40g Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka bez śmietany(300ml)makaron b/j z twarogiem 300g,sos truskawkowy 150,woda mineralna(250ml Alergeny:1,6,9,7,	kefir 200g,wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) paprykarz(ryba gotowana,warzywa,ryż,koncentrat pomidorowy)80g,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2177,12 kcal białko: 79,79 g tłuszcze: 78,03 g węglowodany: 290,37 g kw. tł. Nasycone: 41,00 g cukry proste 34,44 g błonnik:27,65 g sód:598,16 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	płatki żytnie na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) ogórek św(100) schab Boryny dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka bez śmietany(300ml)ziemniaki 250g,jajko gotowane 2 szt sos koperkowy 100g,marchewka gotowana 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kefir 200g szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) paprykarz,wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2316,69 kcal białko: 96,29 g tłuszcze: 76,08g węglowodany: 319,56 g kw. tł. Nasycone: 45,34g cukry proste 55,33g błonnik:26,29g sód:455,78 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

14.11.2026					
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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,ogórek 50g św i ,pomidor 50g Alergeny:1,7,6,10	zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130),sos pieczarkowy 100g,sałata z jogurtem nat,2%100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, mandarynka(15 0g) ,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),sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2155,68 kcal białko:105,32g Tłuszcze: 87,44g węglowodany: 237,81g kw. tł. nasycone:47,7g cukry proste:13,94g błonnik: 41,35g sód:722,73 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 50g,pomidor 50g 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,,	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) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:1938,41 kcal białko101,41g tłuszcze:73,82g węglowodany: 225,74g kw. tł. nasycone: 43,16g cukry proste: 13,84 g błonnik: 40,52 g sód 794,66 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 (100g), 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,,	Jogurt naturalny(150g, jabłko pieczone(200g) ,herbata b/c 250ml 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:twaróg chudy 150g herbata(b/c)(250ml)	Energia:1898,95kcal białko:111,42g tłuszcze:64,44g węglowodany: 229,71g kw. tł. nasycone: 36,43g cukry proste:16,84 g błonnik: 18,63g sód:851,3 mg

				Alergeny:1,7,6,910	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),,ogórek 50g i ,pomidor 50g Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml),brokuł gotowany na parze 150g Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, jabłko pieczone150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:1993,53kcal białko:107,89g tłuszcze:80,81g węglowodany: 224,93g kw. tł. nasycone:46,24g cukry proste:12,91 g błonnik:48,13 g sód:805,42 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno_żytnie 100g masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g), ,pomidor (100g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, jabłko pieczone(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie 100g masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia1956,33 kcal białko:97,66g tłuszcze:84,15g węglowodany: 20503g kw. tł. nasycone:43,05g cukry proste:16,04 g błonnik:23,73 g 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

dieta	15.11..2026				
	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)polędwica sopocka(30g),szynka drobiowa (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z ogórka kiszonego i marchewki z olejem i musztardą150g ,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 topiony (1szt 17g),schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2306,73 kcal białko:99,19g tłuszcze:87,6g węglowodany: 285,61g kw. tł. nasycone:45,99g cukry proste: 50,81 g błonnik: 18,08g sód 1342,12 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)polędwica sopocka(30g),szynka drobiowa (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 topiony (1szt 17g),schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g Alergeny:1,7,6,	Energia:2285,17kcal białko:97,67 g tłuszcze:86,61g węglowodany: 283,46 g kw. tł. nasycone:44,66g cukry proste:48,21 g błonnik: 17,68g sód:1003,09 mg

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)polędwica sopocka(30g),szynka drobiowa (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 koperkowy(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:2100,75kcal białko88,9 g tłuszcze 69,96g węglowodany: 276,2 g kw. tł. nasycone:41,35g cukry proste: 43,98 g błonnik: 16,95g sód:899,08 mg
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł,(20g)polędwica sopocka(30g),szynka drobiowa(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 koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny100g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek topiony(1szt 17g)schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir 200g Alergeny:1,7,6,	Energia:2281,61kcal białko:109,99 g tłuszcze:92,65g węglowodany: 257,47 g kw. tł. nasycone:46,98g cukry proste:48,16 g błonnik: 21,13g sód:1267,88 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g)polędwica sopocka(30g),szynka z piersi indyka (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 koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny 100g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),schab Boryny(50g)pomidor(80g) Posiłek nocny: kefir 200g sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml) Alergeny:1,7,6,	Energia:2330,75kcal białko:109,9 g tłuszcze84,96g węglowodany: 286,2 g kw. tł. nasycone:43,35g cukry proste: 57,98 g błonnik: 17,95g sód:1209,34 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

16.11..2026					
Dieta	**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 fromage 40g,ogonówka parzona(20g),,papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Zupa fasolowa z ziemniakami zabielana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy-jarzynowy,(łopatka wieprzowa+włoszczyzna+koncentrat pomidorowy)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem 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 indyka(30g),ryba w sosie greckim 100g Posiłek nocny:,kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,,4	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 błonnik: 27,89g sód:860,35 mg
Łatwostrawna	płatki orkiszowe(250g) kawa zbożowa z mlekiem(300ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage 40g,ogonówka parzona(20g),,ogórek kiszony(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),mięsno-jarzynowy-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa+koncentrat pomidorowy))(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem 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 indyka(30g),ryba w sosie greckim 100g Posiłek nocny:,kefir 200g Alergeny:1,7,6,9	Energia:2141,65 kcal białko:84,00g tłuszcze:81,4g węglowodany: 269,31g kw. tł. nasycone:42,89 g cukry proste:18,04g błonnik: 20,99 g sód:1189,42 mg
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki orkiszowe na mleku(300g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),,,ogórek kiszony(80g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa+koncentrat pomidorowy))(300g) woda mineralna(250ml)	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (200g),herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),zielonogórska 30g,pomidor 100g,twaróg chudy 80g Posiłek nocny:,,kefir 200 Alergeny:1,7,6,9,	Energia:1884,29kcal białko:87,94 g tłuszcze:70,29g węglowodany: 226,51 g kw. tł. nasycone:34,9 g cukry proste: 19,94 g błonnik: 18,12 g sód:1227,47 mg

	Alergeny:1,7,6	Alergeny:1,6,9,			
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki orkiszowe na mleku(300ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),,)serek fromage 40g,ogonówka parzona(20g),,,ogórek świeży(80g) 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) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (200g),herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),,ryba w sosie greckim 100g,pomidor 100g Posiłek nocny:mus),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,4	Energia:2145,63kcal białko:86,88g tłuszcze:85,75g węglowodany: 265,26 g kw. tł. nasycone:43,43g cukry proste: 21,64 g błonnik: 25,47g sód:698,20 mg
Dieta papkowata - potrawy mielone miksowane ,blendowane	płatki orkiszowe na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,rozrzedzony zmiksowany (200g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),mik pomidor 100g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g 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