

| Dieta                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                        | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                           | Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6 | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)<br>,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),surówka z kapusty czerwonej (150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2223,95kcal<br>białko: 94,86g<br>tłuszcze: 92,25g<br>węglowodany257,77 g<br>kw. tł. nasycone:50,28 g<br>cukry proste:23,82 g<br>błonnik: 25,48g<br>sól: 6,16g |
| <b>Łatwostrawna</b>                         | Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6 | Zupa pomidorowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                                         | banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                        | Energia: 2205,91 kcal<br>białko: 94,82g<br>tłuszcze:80,15g<br>węglowodany: 273,52 g<br>kw. tł. nasycone: 48,6 g<br>cukry proste:24,37g<br>błonnik: 24,59g<br>sól:6,7g  |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>    | Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br>masło 82% tł.(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,9,10,6                                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem b/śm(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                                         | banan(150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)<br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                                                                | Energia: 2213,13kcal<br>białko: 95,78g<br>tłuszcze:79,83g<br>węglowodany:282,09 g<br>kw. tł. nasycone:46,36 g<br>cukry proste:24,17g<br>błonnik: 24,46g<br>sól:6,7g    |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml)<br>pieczywo graham ze                                                                                                                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos                                                                                                                                                | pomarańcza(150g),jogurt naturalny(150g)                             | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)                                                                                                                                                                                                                | Energia: 2166,49kcal<br>białko: 92,88g<br>tłuszcze:85,89g                                                                                                              |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>węglowodanów</b>          | słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł,(20g),,szynka<br>gotowana(50g)sałata(10g),sałatka<br>z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6                                                                                       | jarzynowy(100g) sałata z<br>jogurtem 100g<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                                                                                                                     | ,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7                                 | masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                                                                                                                                    | węglowodany:258,4 g<br>kw. tł. nasycone:48,79 g<br>cukry proste:24,37g<br>błonnik: 28,67g<br>sól:6,34g                                                             |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b> | Płatki owsiane na<br>mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł,(20g),,szynka<br>gotowana(50g)miks pomidor<br>zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,9,10,6 | Zupa pomidorowa z<br>ryzem(300g)miks,ziemniaki(<br>250g)miks sos<br>pomidorowy(100g),miks<br>klops gotowany(80g) miks<br>marchewka mini<br>gotowana(150g)miks<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | banan(150g)zble<br>ndowana ,jogurt<br>naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa<br>zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,,ogórek świeży<br>zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>sól:6,63g |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |

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

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                           | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Kasza jaglana na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),jajko gotowane 60g,schab benedykta(30g),sałata 10g<br/>papryka 40 ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p> | <p>barszcz ukraiński (300ml),ziemniaki(250g),<br/>ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3,4</p>    | <p>Salatka z kurczaka ,cukinii i sałaty lodowej z olejem 180g,wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g</p> <p>Posilek nocny:<br/>jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c) 250ml,banan 150g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2312,99kcal<br/>białko:109,64g<br/>tłuszcze: 87,20g<br/>węglowodany: 284,42g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,94g<br/>cukry proste:13,68 g<br/>błonnik: 23,43g<br/>sól:6,6g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Kasza jaglana na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),jajko gotowane 60g,schab benedykta(30g),sałata 10g,ogórek świeży 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,,3,</p>                    | <p>ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,4</p> | <p>Salatka z kurczaka ,cukinii i sałaty lodowej z olejem 180g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g</p> <p>Posilek nocny:<br/>jogurt naturalny (150g)<br/>herbata( b/c) 250ml,banan 150g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2183,18kcal<br/>białko:104,62g<br/>tłuszcze: 71,7g<br/>węglowodany: 292,97g<br/>kw. tł. Nasycone: 36,78g<br/>cukry proste:15,05g<br/>błonnik: 21,94g<br/>sól:5,54g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | Makaron b/j na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł.(20g),,schab benedykta(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g,serek wiejski(200g)<br>Alergeny:1,7,6,3                                    | ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g),banan(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7,4 | Jogurt naturalny(150g)<br>jabłko pieczone 150g,wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250mlAlergeny:7  | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),<br>Posiłek nocny:<br>kefir (200g)<br>herbata( b/c) 250ml,banan 150g<br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2201,91 kcal<br>białko:111,36g<br>tłuszcze: 74,36<br>węglowodany: 288,05g<br>kw. tł. Nasycone: 43,17g<br>cukry proste:32,31g<br>błonnik: 44,58g<br>sól:6,14 g |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Kasza jaglana na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło 82% tł.(20g),,schab benedykta 30g,jajko gotowane 60g,sałata 10g,ogórek świeży 80g,pomidor 30g<br>Alergeny:1,7,6,3                        | ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),s0s koperkowy 100g,brokuł gotowany(,150g),<br>woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,4                | Salatka z kurczaka ,cukinii i sałaty lodowej z olejem 180g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),półdewica sopocka 50g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g<br>posiłek nocny:kefir (200g)<br>herbata( b/c) 250ml,jabłko 150g<br>Alergeny:1,7,6              | Energia: 2112,40kcal<br>białko:103,2g<br>tłuszcze: 73,27g<br>węglowodany: 264,11g<br>kw. tł. Nasycone: 35,6g<br>cukry proste:24,44g<br>błonnik: 26,95g<br>sól:5,04 g   |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Makaron b/j na mleku-miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),półdewica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g)<br>Alergeny:1,7,6,9 | ryż na rosole(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki-miks(,150g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,4                              | kefir 200g(),zblendow any banan (100g)<br>Alergeny:7                                           | 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>sól:5,45g   |

**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**

| 04.12..2025                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                     | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
| Podstawowa                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałat a(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>  | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300g),ryż gotowany (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>  | <p>Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt)her bata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2151,28kcal<br/>białko:93,19g<br/>tłuszcze: 73,68g<br/>węglowodany: 283,82g<br/>kw. tł. nasycone: 40,93 g<br/>cukry proste: 29,38g<br/>błonnik: 32,37g<br/>sól: 6,55 g</p> |
| Łatwostrawna                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage (40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałat a(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),ryż gotowany (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>        | <p>Energia: 2176,92kcal<br/>białko:89,03g<br/>tłuszcze: 67,34g<br/>węglowodany: 299,17g<br/>kw. tł. nasycone: 38,97 g<br/>cukry proste:32,00g<br/>błonnik: 29,01g<br/>sól: 6,12 g</p>  |
| Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g) ,masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                        | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),ryż gotowany (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p>                                                               | <p>Energia: 2115,36 kcal<br/>białko:84,96g<br/>tłuszcze: 61,86g<br/>węglowodany: 300,25 g<br/>kw. tł. nasycone:35,04g<br/>cukry proste:32,36g<br/>błonnik: 29,01 g<br/>sól: 5,45g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo razowe(90g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                    | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),ryż gotowany (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>         | <p>Mus ,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) ,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)</p> <p>masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)</p> <p>Posiłek nocny:</p> <p>surówka z marchwi i jabłka(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                       | <p>Energia: 2115,36 kcal</p> <p>białko:84,96g</p> <p>tłuszcze: 61,86g</p> <p>węglowodany: 300,25 g</p> <p>kw. tł. nasycone:35,04g</p> <p>cukry proste:32,36g</p> <p>błonnik: 29,01 g</p> <p>sól: 5,45g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),ryż-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Mus,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), ) Alergeny:7</p>                                                            | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g)</p> <p>masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g)</p> <p>Posiłek nocny:</p> <p>budyń pitny z miksowaną truskawką(150g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2043,92kcal</p> <p>białko:86,13g</p> <p>tłuszcze: 65,44g</p> <p>węglowodany: 286,16g</p> <p>kw. tł. nasycone: 37,87 g</p> <p>cukry proste:31,50g</p> <p>błonnik: 27,31g</p> <p>sól: 5,02 g</p> |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |

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

| dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                          | 05.12.2025<br>podwieczorek                                  | Kolacja +posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9  | Zupa fasolowa,zabielana śmietaną 18%(300g),,makaron z twarogiem 300g,miksowana truskawka 150gjabłko (150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7,3                     | pomarańcza 200g,kefir 200g,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7  | zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)<br><br>Posilek nocny:jogurt truskawkowy(150g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,,9,4 | Energia: 2351,04 kcal<br>białko:98,73g<br>Tłuszcze: 77,61 g<br>węglowodany: 328,35g<br>kw. tł. nasycone:43,31 g<br>cukry proste:44,49 g<br>błonnik: 22,49g<br>sól:6,33g  |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa marchwianka z ziemniakami zabielana śmietaną 18%(300ml) ,makaron z twarogiem (300g),miksowana truskawka(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) ,jabłko 150g<br>Alergeny:1,6,9,7, | pomarańcza 200g,kefir 200g,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7  | zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)<br><br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,,9,4   | Energia: 2363,15 kcal<br>białko:96,73 g<br>tłuszcze:81,6g<br>węglowodany: 315,18 g<br>kw. tł. nasycone: 39,16g<br>cukry proste: 32,93 g<br>błonnik: 21,55g<br>sól:6,49g  |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł,(20g),szynka drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka świeżego(100g)                                                | Zupa marchwianka z ziemniakami b/śm(300ml) ,makaron z twarogiem chudym(300g),miksowana truskawka(150g) kompot niskosłodzony ,wieloowocowy(250ml) , jabłko 150g<br>Alergeny:1,6,9,7,            | pomarańcza200 g,kefir 200g ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż,warzywa)(60g),szynka gotowana(25g),ogórek kiszony(60g)<br><br>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)                                                                         | Energia: 2348,08 kcal<br>białko:96,53 g<br>tłuszcze:80,14g<br>węglowodany: 314,89 g<br>kw. tł. nasycone: 38,19g<br>cukry proste: 32,93 g<br>błonnik: 21,55g<br>sól:6,22g |

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

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                  | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),połudwica sopocka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos chrzanowy(150g),sałata z jogurtem(100g),woda n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,7</p> | <p>Biszkopty3szt, banan (150g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,1,3</p>       | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło(82% tł),ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek topiony 17,5g</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Energia: 2190,56 kcal<br/>białko:97,83g<br/>Tłuszcze: 87,99g<br/>węglowodany: 256,1g<br/>kw. tł. nasycone:42,56g<br/>cukry proste:20,1g<br/>błonnik: 21,34g<br/>sól:6,1g</p>     |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                     | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,7</p> | <p>Biszkopty3szt, banan (150g) ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,1,3</p>      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>masło(82% tł) ,ogonówka parzona(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek topiny17,5g</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>     | <p>Energia:2058,59 kcal<br/>białko98,02 g<br/>tłuszcze:79,61g<br/>węglowodany: 242,01g<br/>kw. tł. nasycone: 41,97g<br/>cukry proste: 21,07 g<br/>błonnik: 20,81g<br/>sól:6,04g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł,(20g),połudwica sopocka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),</p>                                                                        | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,7</p>  | <p>Jogurt naturalny(150g, banan (150g) ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) ,ogonówka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g)<br/>Posilek nocny:kefir(200g)</p> <p>herbata( b/c)(250ml)</p>                                                                    | <p>Energia:2119,74kcal<br/>białko:102,58g<br/>tłuszcze:83,41g<br/>węglowodany: 244,15g<br/>kw. tł. nasycone: 44,86g<br/>cukry proste:18,25 g<br/>błonnik: 20,65g<br/>sól:6,16g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                | Alergeny:1,7,6,910                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br/>masło 82% tł,(20g),polędwica<br/>sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                 | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,7</p>                                                                          | <p>Jogurt naturalny(150g, jabłko (150g) ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br/>masło(82% tł) ,ogonówka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek topiony 17,5g<br/>Posiłek nocny:kefir(200g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,910</p>                             | <p>Energia:2087,37kcal<br/>białko:100,66g<br/>tłuszcze:86,15g<br/>węglowodany: 229,03g<br/>kw. tł. nasycone:45,05g<br/>cukry proste:18,04 g<br/>błonnik:24,73 g<br/>sól:5,8g</p>     |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z makaronem zmięszana(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20g),sopocka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany<br/>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Ryż na rosole zmięszany(300ml),ziemniaki zmięszane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmięszany rozrzedzony(130g),sos koperkowy(100g)buraczki zmielone rozrzedzone zupą150g),woda n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,</p> | <p>Jogurt naturalny(150g, herbata b/c 250mlAlergeny: 7,</p>                    | <p>Płatki owsiane na mleku zmięszana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g)<br/>Posiłek nocny:kefir(200g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Energia:1976,96 kcal<br/>białko 98,13 g<br/>tłuszcze:81,23g<br/>węglowodany: 219,58g<br/>kw. tł. nasycone: 44,55g<br/>cukry proste: 18,25 g<br/>błonnik: 16,52g<br/>sól:5,29g</p> |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |

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

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                               | Kolacja + posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>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)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą150g ,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,10</p> | <p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny ,herbata b/c 250mlAlergeny: 7</p>     | <p>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),serek twarogowy deliser (1szt 17g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 2306,73 kcal<br/>białko:99,19g<br/>tłuszcze:87,6g<br/>węglowodany: 285,61g<br/>kw. tł. nasycone:45,99g<br/>cukry proste: 60,81 g<br/>błonnik: 18,08g<br/>sól: 6,43 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>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)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                    | <p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny,herbat a b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p> | <p>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),serek twarogowy deliser (1szt 17g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2285,17kcal<br/>białko:97,67 g<br/>tłuszcze:86,61g<br/>węglowodany: 283,46 g<br/>kw. tł. nasycone:44,66g<br/>cukry proste:58,21 g<br/>błonnik: 17,68g<br/>sól:6,34 g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>  | <p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                          | <p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny,herbat a b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g)<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:<br/>kefir 200g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                 | <p>Energia:2330,75kcal<br/>białko:109,9 g<br/>tłuszcze84,96g<br/>węglowodany: 286,2 g<br/>kw. tł. nasycone:43,35g<br/>cukry proste: 57,98 g<br/>błonnik: 17,95g<br/>sól:6,55g</p>   |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),szynka z piersi indyka (30g)sałata(10g),ogórek świeży(40g),pomidor 40g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),cukinia gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                                | <p>Galaretka z tartym jabłkiem 150g,jogurt naturalny,herbat a b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(1szt 17g)polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:kefir 200g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>      | <p>Energia:2281,61kcal<br/>białko:109,99 g<br/>tłuszcze:92,65g<br/>węglowodany: 257,47 g<br/>kw. tł. nasycone:46,98g<br/>cukry proste:58,16 g<br/>błonnik: 21,13g<br/>sól:6,3 g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),zmielona, ogórek(80g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                   | <p>Rosół z makaronem miks(300ml),ziemniaki miks(250g)udko gotowane zmielone(180g),marchewka mini gotowana zmiksowana (150g) ,sos koperkowy zmiksowany(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Jogurt naturalny 150g,tarte jabłko 150g<br/>zblendowane<br/>Alergeny: 7</p>             | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parz.mielona(50g),pomidor zblendowany(80g)<br/>Posiłek nocny:<br/>owsianka z truskawką-miks (100g),herbata b/c(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 1959,94 kcal<br/>białko:84,86g<br/>tłuszcze:71,15g<br/>węglowodany: 227,1g<br/>kw. tł. nasycone:33,92 g<br/>cukry proste:21,31g<br/>błonnik:21,02g<br/>sól:5,54 g</p>   |

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

08.12.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                      | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                                  | <p>Zupa grochowa(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g),sałata z jogurtem 100g,woda n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,10</p>            | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,</p> | <p>Energia: 2392,61 kcal<br/>białko:101,31g<br/>Tłuszcze: 93,66g<br/>węglowodany: 271,91g<br/>kw. tł. nasycone:46,74g<br/>cukry proste:32,82g<br/>błonnik: 31,08g<br/>sól:7,93g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)<br/>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,n/g(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,</p>          | <p>Energia:2380,06kcal<br/>białko95,87 g<br/>tłuszcze:87,28g<br/>węglowodany: 296,47g<br/>kw. tł. nasycone: 46,62g<br/>cukry proste: 32,2 g<br/>błonnik: 23,97g<br/>sól:6,54g</p>   |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-</p>                                                                                                                                                                                               | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g)sałata z</p>                                                | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c 250ml</p>                | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>Energia:2302,34 kcal<br/>białko:94,38g<br/>tłuszcze:78,95 g<br/>węglowodany: 297,17g<br/>kw. tł. nasycone: 40,97g</p>                                                            |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g)<br><br>Alergeny:1,7,6,                                                                                                   | jogurtem,(100g,woda n/g(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                                                                                                                  | Alergeny:7,                                                                       | masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br><br>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,                                                                                                                 | cukry proste:31,61 g<br>błonnik: 23,97g<br>sól:5,77g                                                                                                                 |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z makronem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g),sałata z jogurtem(100g,woda n/g(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7               | Kefir 200g,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7,                                       | Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br><br>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,            | Energia:2364,94 kcal<br>białko:99,07g<br>tłuszcze:92,63g<br>węglowodany: 278,49g<br>kw. tł. nasycone: 47,15g<br>cukry proste:32,2 g<br>błonnik:27,75 g<br>sól:6,18g  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml<br><br>Alergeny:1,7,6,                                 | Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,gulasz z łopatki wieprzowej300g)miks marchewka gotowana(150g),miks,woda n/g(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,, | Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br>miks,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta drobiowa(60g),miks szynka śniadaniowa(30g) miks pomidor (80g)zblendowany<br>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br>Alergeny:1,7,6,9, | Energia: 1988,4 kcal<br>białko:86,98g<br>tłuszcze 69,95g<br>węglowodany: 262,89g<br>kw. tł. nasycone: 39,44g<br>cukry proste: 30,4g<br>błonnik: 19,01g<br>sól: 5,04g |

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

09.12.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                           | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlna ślaska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p>  | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>  | <p>Energia:2260,06 kcal<br/>białko:102,11g<br/>tłuszcze: 90,10g<br/>węglowodany: 272,61g<br/>kw. tł. Nasycone: 49,6g<br/>cukry proste: 29,7 g<br/>błonnik: 43,4g<br/>sól:6,31 g</p>   |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),wędlna ślaska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g)</p> <p>Alergeny:1,7,9</p> | <p>Zupa pomorska zabieleną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>         | <p>Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) ,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia:2260,06 kcal<br/>białko:102,11g<br/>tłuszcze: 90,10g<br/>węglowodany: 272,61g<br/>kw. tł. Nasycone: 49,6g<br/>cukry proste: 29,7 g<br/>błonnik: 43,4g<br/>sól:6,31 g</p>   |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z makaronem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g),połędwica drobiowa 50g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g),,kefir 200g</p>                                                      | <p>Zupa pomorska b/śm (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,3</p>                   | <p>Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7</p>    | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(100g)<br/>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny :serek wiejski(200g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p>                                                  | <p>Energia: 2085,02kcal<br/>białko:100,43g<br/>tłuszcze: 71,71g<br/>węglowodany: 276,04g<br/>kw. tł. Nasycone: 43,52g<br/>cukry proste: 38,44 g<br/>błonnik:40,35g<br/>sól:6,23 g</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny:1,7,9,6                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |                                                                                          | Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | Zupa mleczna z<br>makaronem(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlina<br>ślaska na gorąco (90g)sałatka z<br>pomidora z<br>koperkiem(100g),ketchup(15g)<br><br>Alergeny:1,7,9                                           | Zupa pomorska<br>(300ml),ziemniaki(250g),<br>klops gotowany z łopatki<br>wieprzowej(90g),jabłko(150g)<br>,woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,,3                           | Jogurt naturalny<br>(150g),wafel<br>ryżowy (1szt)<br>,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br>parzona(50g),sałata (10g),ogórek<br>świeży(80g)<br>Posiłek nocny :serek wiejski(200g)<br>herbata( b/c) 250ml<br>Alergeny:1,7,6,10                                                 | Energia: 2220,64 kcal<br>białko: 100,18g<br>tłuszcze: 92,83g<br>węglowodany: 257,49 g<br>kw. tł. Nasycone: 49,8g<br>cukry proste 29,7g<br>błonnik:47,48g<br>sól: 6,25g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Zupa mleczna z makaronem<br>miks(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie<br>zmiękczone kawą(70g)<br>masło 82% tł,(20g),wędlina<br>parówkowa miks(90g)sałatka z<br>pomidora z koperkiem-<br>zblendowana(100g),ketchup(15g<br>)<br>Alergeny:1,7,9 | Zupa pomorska -<br>miks(300ml),ziemniaki-<br>miks(250g), klops gotowany z<br>łopatki wieprzowej<br>zmiksowany(70g),jabłko(150g<br>,woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Jogurt<br>truskawkowy<br>(150g),miks<br>Alergeny:7                                       | Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie namoczone<br>w kawie(70g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br>zmielona(50g),,ogórek świeży<br>zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny :serek wiejski-<br>miks(200g)<br>herbata( b/c) 250ml<br>Alergeny:1,7,6,10 | Energia: 2049,34kcal<br>białko:91,63g<br>tłuszcze: 89,42g<br>węglowodany: 211,29g<br>kw. tł. Nasycone: 48,25g<br>cukry proste: 12,1g<br>błonnik: 38,61g<br>sól:4,01 g  |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |

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

| 10.12.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                 | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),jabłko 150g</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p>  | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g<br/>Posilek nocny:<br/>kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2181,18kcal<br/>białko:97,01g<br/>tłuszcze: 78,2g<br/>węglowodany: 274,41g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,22g<br/>cukry proste:35,89g<br/>błonnik: 35,43g<br/>sól:6,15g</p>   |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150g,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p> | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g<br/>Posilek nocny:<br/>kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2108,72kcal<br/>białko:92.54g<br/>tłuszcze: 79,18g<br/>węglowodany: 258,15g<br/>kw. tł. Nasycone: 40,28g<br/>cukry proste:38,38 g<br/>błonnik: 27,75g<br/>sól:5,46g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g),połędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                     | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150g,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p>            | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g<br/>Posiłek nocny:<br/>kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100gherbata( b/c)250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2088,42kcal<br/>białko:90,91g<br/>tłuszcze: 68,89g<br/>węglowodany: 280,53g<br/>kw. tł. Nasycone: 36,65g<br/>cukry proste:56,22g<br/>błonnik: 29,94g<br/>sól:4,99 g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,połędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g)<br/>serek wiejski(200g)<br/>Alergeny:1,7,6,9</p>  | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g)woda mineralna(250ml),jabłko (150g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p>           | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 40g,pomidor 40g<br/>Posiłek nocny:<br/>kefir (200g),mus jabłko ,gruszka dynia 100g<br/>herbata( b/c)250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p>            | <p>Energia: 2116,27kcal<br/>białko:91,47g<br/>tłuszcze: 78,79g<br/>węglowodany: 266,15g<br/>kw. tł. Nasycone: 40,24g<br/>cukry proste:50,32g<br/>błonnik: 35,5g<br/>sól:5,07 g</p>  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku-miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage zmielony40g,połędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem-miks (300ml),ziemniaki zmiksovane(250g) ryba gotowana zmielona (140g)włoszczyzna zmiksovana (150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p> | <p>kefir(200g),poma rańcza zblendowana<br/>Alergeny:7</p>                    | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g)<br/>,schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g)</p> <p>kefir (200g),jabłko150<br/>herbata( b/c)250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p>                             | <p>Energia: 1984,16kcal<br/>białko:88,97g<br/>tłuszcze: 71,33g<br/>węglowodany: 255,4g<br/>kw. tł. Nasycone: 39,58g<br/>cukry proste:27,38 g<br/>błonnik: 27,38g<br/>sól:4,42g</p>  |

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                  | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartości odżywcze                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | makaron b/j na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g),serek wiejski 200g,wędlina zielonogórska(20g),sałatka z sałaty lodowej,pomidora i rzodkiewki(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka pieczona 130g,sos szpinakowy ze śmietaną(18%) (180g)),buraczki (150g) woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko,<br>Alergeny:7,1,9, 10,6 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)<br><br>Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2205,99kcal<br>białko:98,6g<br>tłuszcze: 80,38g<br>węglowodany: 284,38g<br>kw. tł. Nasycone: 43,10g<br>cukry proste: 31,77 g<br>błonnik: 26,98g<br>sól:6,9 g  |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | makaron b/j na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br>masło 82% tł.(20g),serek wiejski 200g,wędlina zielonogórska(20g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10            | Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)),buraczki (150g) ,sos jarzynowy 100g,woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                   | Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko,<br>Alergeny:7,1,9, 10,6 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)<br><br>Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g)<br>herbata( b/c)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 2173,85kcal<br>białko:98,51g<br>tłuszcze: 76,95g<br>węglowodany: 284,56g<br>kw. tł. Nasycone: 42,84g<br>cukry proste:29,71 g<br>błonnik: 26,67g<br>sól:6,61 g |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł.(20g),wędlina zielonogórska(20g),serek wiejski 200g,sałatka z sałaty lodowej i,pomidora (80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10                                        | Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                      | Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko,<br>Alergeny:7,1,9, 10,6 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g)<br><br>Posilek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g)<br>herbata( b/c) 250ml                  | Energia: 2047,53kcal<br>białko:93,40g<br>tłuszcze: 63,29g<br>węglowodany: 288,15g<br>kw. tł. Nasycone: 36,02g<br>cukry proste:33,67 g<br>błonnik: 26,82g<br>sól:5,82 g |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                 | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | makaron b/j na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło 82% tł.(20g),,wędlina<br>zielonogórska(20g),serek wiejski<br>200g,sałatka z sałaty lodowej i<br>,pomidora (100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10 | Krupnik<br>(300ml),ziemniaki(250g), filet<br>z kurczaka gotowany(130g)sos<br>jarzynowy(100g)<br>,brokuł gotowany (150g),woda<br>mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                | Herbata<br>b/c(250ml)Bułka<br>grahamka (1/2)z<br>masłem 82%<br>tłuszczu)i szynką<br>gotowaną,jabłko,<br>Alergeny:7,1,9,<br>10,6 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(100g)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br>parzona(50g),ogórek<br>świeży(80g),sałata(10g)<br><br>Posiłek nocny :kefir(200g)mus<br>maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan<br>(100g)<br>herbata( b/c)250ml<br><br>Alergeny:1,7,6,                        | Energia: 2069,89 kcal<br>białko: 93,73g<br>tłuszcze: 64,18g<br>węglowodany: 290,72 g<br>kw. tł. Nasycone: 36,11g<br>cukry proste 34,19g<br>błonnik:28,71g<br>sól: 6,04g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | makaron na mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł.(20g),,wędlina<br>szynkowa<br>zmielona(50g),pomidor 100g<br>zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6,10                | Krupnik-miks<br>(300ml),ziemniaki<br>zmiksowane(250g), filet z<br>kurczaka gotowany<br>mielony(130g)sos jarzynowy<br>zmielony(100g)<br>,buraczki(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | Serek wiejski-<br>miksowany(200g<br>) Alergeny:7,                                                                               | Zupa mleczna z ryżem -miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie)<br>masło(82% tł) (20g),ogonówka<br>parzona zmielona(50g),ogórek świeży<br>zblendowany(80g),<br><br>Posiłek nocny :kefir(200g)mus<br>maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan<br>(100g)<br>herbata( b/c)250ml<br><br>Alergeny:1,7,6, | Energia: 1890,23kcal<br>białko: 82,87g<br>tłuszcze:61,47g<br>węglowodany: 253,92g<br>kw. tł. Nasycone: 32,17g<br>cukry proste 33,67g<br>błonnik:24,96g<br>sól: 5,08g    |

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