

03.10..2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł, (20g)ogonówka(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa grochowa(300ml),ziemniaki(250g),jajko gotowane(2szt) w sosie musztardowym(150g) , buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3 10	Drożdżówka z jabłkiem(120g), herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2349,64 kcal białko:93,8g tłuszcze:75,12g węglowodany: 329,44 g kw. tł. nasycone:42,38g cukry proste: 30,94 g błonnik: 31,73g sól: 7,16 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł, (20g)ogonówka(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron z twarogiem miksowaną truskawką 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(120g), herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2208,11kcal białko:97,52 g tłuszcze:53,86g węglowodany: 300,47 g kw. tł. nasycone:37,21g cukry proste:21,13g błonnik: 23,12g sól:7,08 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł, (20g)ogonówka(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor	Zupa marchwianka z ziemniakami(300ml),makaron z twarogiem chudym i miksowaną truskawką 300g ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko pieczone150g ,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż	Energia:2184,51kcal białko:98,7 g tłuszcze78,14g węglowodany: 288,81 g kw. tł. nasycone:35,84g cukry proste: 52,31 g błonnik: 22,86g sól:6,19 g

	80g Alergeny:1,7,6,9,10			włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł, (20g)ogonówka(30g),galaretka z szynki drobiowej konserwowej i cukinii(80g) sałata(10g),pomidor 80g Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron z twarogiem i miksowaną truskawką 300g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko150g , wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),paprykarz(60g) ryba gotowana ryż włoszczyzna ,koncentrat pomidorowy),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,9,4	Energia:2168,96kcal białko:95,6 g tłuszcze:70,67g węglowodany: 285,35 g kw. tł. nasycone:37,41g cukry proste:21,13 g błonnik: 27,21g sól:7,02 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł, (20g),ogonówka(50g),zmielona, pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml),makaron miks(250g)gulasz mięsno-jarzynowy zmiksowany woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko zblendowane (300g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa mielona(50g),ogórek kisz(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny(150g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1937,47 kcal białko:81,77g tłuszcze:67,33g węglowodany: 254,75g kw. tł. nasycone:38,45 g cukry proste:18,85g błonnik:17,55g sól:5,72 g

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

04.10..2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),wędlna szynkowa (25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa fasolowa zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron (200gś),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),wafel ryżowy 1 szt ,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g, Alergeny:1,7,6,	Energia: 2346,45 kcal białko:118,04g tłuszcze:76,03g węglowodany: 288,55 g kw. tł. nasycone:39,13g cukry proste: 29,66 g błonnik: 50,25g sól: 6,05 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),wędlna szynkowa (25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),wafel ryżowy 1 szt ,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2197,411kcal białko:106,43 g tłuszcze:72,07g węglowodany: 275,64 g kw. tł. nasycone:38,00g cukry proste:19,68 g błonnik: 42,6g sól:6,08 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(30g),wędlna szynkowa (25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),wafel ryżowy 1 szt ,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2197,411kcal białko:106,43 g tłuszcze:72,07g węglowodany: 275,64 g kw. tł. nasycone:38,00g cukry proste:19,68 g błonnik: 42,6g sól:6,08 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(30g),wędlna szynkowa (25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),wafel ryżowy 1 szt ,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(100g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2157,89kcal białko:104,51 g tłuszcze:74,8g węglowodany: 260,52 g kw. tł. nasycone:38,2g cukry proste:17,68 g błonnik: 46,68g sól:5,72 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik(300ml)miks,makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g)mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia miks(150g),rozrzedzony,miksowany	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2054,58 kcal białko:101,98g tłuszcze:69,88g węglowodany: 251,07g kw. tł. nasycone:37,7 g cukry proste:19,68g błonnik:38,67g sól:5,21 g

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

05.10..2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, banan (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g),mandarynka 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2190,56 kcal białko:97,83g Tłuszcze: 87,99g węglowodany: 256,1g kw. tł. nasycone:42,56g cukry proste:20,1g błonnik: 21,34g sól:6,1g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	zupa koperkowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biszkopty3szt, banan (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g),mandarynka 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2058,59 kcal białko98,02 g tłuszcze:79,61g węglowodany: 242,01g kw. tł. nasycone: 41,97g cukry proste: 21,07 g błonnik: 20,81g sól:6,04g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, banan (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:kefir(200g),jabłko pieczone	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g

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

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

06.10.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa (25g),wędlina szynkowa wieprzowa (25g)sałatka z sałaty lodowej i ogórka(100g) Alergeny:1,7,6,10	Barszcz ukraiński(buraczki,ziemniaki ,fasola,kapusta biała) (300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c) (250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posilek serek homogenizowany naturalny 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2360,32 kcal białko: 104,07 g tłuszcze: 75,35 g węglowodany: 306,0g kw. tł. nasycone: 35,10g cukry proste: 17,62 g błonnik: 36,75 g sól:5,7g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c) (250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:serek homogenizowany naturalny 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2372,14kcal białko: 101,06g tłuszcze: 79,87 g węglowodany 304,16g kw. tł. nasycone: 37,69 g cukry proste:15,08g błonnik 25,69g sól:5,93g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)	kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:serek	Energia: 2293,92kcal białko: 92,38g tłuszcze: 76,19 g węglowodany 301,38g kw. tł. nasycone: 36,33 g cukry proste:14,25g błonnik 25,52g

	szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Alergeny:1,6,9	herbata(b/c) (250ml) Alergeny:.,7,1,6, 9	homogenizowany naturalny 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	sól:5,27g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	kanapka(pieczy wo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c) (250ml) Alergeny:.,7,1,6, 9	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe (90g) masło(82% tł) „polędwica sopocka parzona(30g) „pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g)„pomidor(80g) Posiłek nocny:serek homogenizowany naturalny (150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2320,03kcal białko: 96,44g tłuszcze: 80,3 g węglowodany 293,4g kw. tł. nasycone: 37,14 g cukry proste:14,85g błonnik 30,27g sól:5,57g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawiemasło 82% tł.(20g) wędlina szynkowa25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogó rek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks, risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),miks sos pomidorowy(150g) miks,kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)miks Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miskawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) „polędwica sopocka parzona(50g)miks,pomidor(80g)zble Posiłek nocny:jogurt(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2113,08 kcal białko:88,45 g tłuszcze:73,07 g węglowodany269,37 g kw. tł. nasycone: 35,97 g cukry proste: 15,01 g błonnik: 21,22g sól:4,09 g

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

07.10.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa brokułowa z makaronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(20g), serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2344,91 kcal białko: 107,84 g tłuszcze: 86,94 g węglowodany: 287,41 g kw. tł. nasycone:41,6 g cukry proste:53,15g błonnik: 22,89g sól: 6,39g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2270,72kcal białko: 106,41 g tłuszcze: 79,86g węglowodany: 288,18 g kw. tł. nasycone:41,0 g cukry proste:45,85g błonnik: 20,45g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150)buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2209,23 kcal białko: 105,9g tłuszcze: 70,22 g węglowodany: 294,04g kw. tł. nasycone:38,59g cukry proste:42,53g błonnik:22,07g sól:6,17g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)szynka gotowana(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g ,bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny 150g ,jabłko 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(20g),),serek fromage 40g,sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2164,96 kcal białko: 101,72g tłuszcze: 74,58g węglowodany: 276,28 g kw. tł. nasycone: 40,51 g cukry proste: 48,53 g błonnik: 26,45g sól: 6,68g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml) (miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczzone w kawie masło 82% tł.(20g)pierś z kurczaka gotowana(100g) ,zmielone(120g),pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml)zmiksowa na,ziemniaki(250g)zmiksowa na,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),zmiksowa ny Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczzone w kawie masło(82% tł) (20g) połędwica drobiowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(100g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2064,35 kcal białko: 106,72g tłuszcze: 71,28g węglowodany: 255,85g kw. tł. nasycone: 40,29 g cukry proste: 46,01 g błonnik: 17,25 g sól: 6,29g

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

08.10.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18% 120g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ogórkowa z ziemniakami(300g),makaron (200g),,sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	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) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2149,1kcal białko:101,5g tłuszcze: 72,09g węglowodany: 272,0g kw. tł. nasycone: 40,65 g cukry proste: 23,77g błonnik: 23,55g sól: 5,94 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),twarożek ze śmietaną 18% 120g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	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) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2183,07kcal białko:100,16g tłuszcze: 67,43g węglowodany: 293,26g kw. tł. nasycone: 39,13 g cukry proste:20,84g błonnik: 21,96g sól: 5,5 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g), twaróg chudy 100g,pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),herbata b/c 250ml Alergeny:7	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) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2130,21 kcal białko:101,16g tłuszcze: 60,07g węglowodany: 296,12 g kw. tł. nasycone:34,82g cukry proste:21,2g błonnik: 19,65 g sól: 5,49g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),twaróg chudy 100g,pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g)Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2094,3kcal białko:99,04g tłuszcze: 64,29g węglowodany: 278,03 g kw. tł. nasycone:35,14g cukry proste:21,2g błonnik: 26,04 g sól: 5,1g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banana(100g)Jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

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

	Alergeny:1,7,6,10			Posiłek nocny :kefir(200g),mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c) 250ml	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,wędlna zielonogórska(50g),sałatka z sałaty lodowej i ,pomidora (100g) Alergeny:1,7,6,10	Krupnik (300ml),ziemniaki(250g), filet z kurczaka gotowany(130g)sos jarzynowy(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Herbata b/c(250ml)Bułka grahamka (1/2)z masłem 82% tłuszczu)i szynką gotowaną,jabłko, Alergeny:7,1,9, 10,6	Alergeny:1,7,6, Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),ogórek świeży(80g),sałata(10g) Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2069,89 kcal białko: 93,73g tłuszcze: 64,18g węglowodany: 290,72 g kw. tł. Nasycone: 36,11g cukry proste 34,19g błonnik:28,71g sól: 6,04g
Płynna wzmocniona	makaron na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),,wędlna szynkowa zmielona(50g),pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Krupnik-miks (300ml),ziemniaki zmiksovane(250g), filet z kurczaka gotowany mielony(130g)sos jarzynowy zmielony(100g) ,buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Serek wiejski-miksowany(200g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z ryżem -miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g), Posiłek nocny :kefir(200g)mus maracuja,brzoskwinia,jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 1890,23kcal białko: 82,87g tłuszcze:61,47g węglowodany: 253,92g kw. tł. Nasycone: 32,17g cukry proste 33,67g błonnik:24,96g 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

10.10.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina kociewska(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba smażona,miruna filet(150g) bukiet warzyw z bułką tartą(marchewka,kalafior,brokuł)(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba pieczona,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g)	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sól:5,93g

	lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko pieczone 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Kefir200g ,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatki wieprzowej i warzyw(60g),miks polędwica sopocka parzona(25g))miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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

11.10.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos chrzanowy(150g)marchewka gotowana z kukurydzą (150g)woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml, mandarynka 150g	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2247,98 kcal białko: 116,68g tłuszcze: 79,56 g węglowodany: 273,58 g kw. tł. nasycone: 45,05g cukry proste: 27,03g błonnik: 49,54g sól: 6,45 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml)marchewka gotowana(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml, mandarynka 150g	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2164,27 kcal białko: 114,59g tłuszcze: 74,67g węglowodany: 264,16 g kw. tł. nasycone: 41,56 g cukry proste: 26,24 g błonnik: 45,55g sól: 6,24g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),marchewka gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretką z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml,jabłko 150g	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) ,pieczywo pszenno-żytnie 100g0 ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2103,36 kcal białko: 111,77g tłuszcze: 69,61 węglowodany: 264,03 g kw. tł. nasycone: 40,05 g cukry proste: 26,48 g błonnik: 42,91g sól: 6,06g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),cukinia gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretką z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml,mandarynka 150g	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) ,masło(82% tł) (20g) schab Benedykta(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny:serek wiejski 200g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2149,24kcal białko: 113,24g tłuszcze: 74,08 g węglowodany 258,07g kw. tł. nasycone:41,24 g cukry proste:29,55g błonnik 51,96g sól:6,05g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,szynka drobiowa(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 g

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

12.10.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko pieczone(180g),mizeria(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g),sok owocowo-warzywny b/c 300ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2214,37kcal białko:91,57g tłuszcze: 99,7g węglowodany: 246,98g kw. tł. Nasycone:47,47g cukry proste: 38,01 g błonnik: 17,25g sól:5,98 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g),sok owocowo-warzywny b/c300ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g),sok owocowo-warzywny 300ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki (250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),cukinia gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,jabłko (150g),sok owocowo- warzywny 300ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomi dor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml) (miks),ziemniakimiks(200g),u dko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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