

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	płatki orkiszowe na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 1/2(40g schab benedykta(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Kapuśniak z kapusty kiszonej(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)woda n/g (250g) ,mandarynka 150g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt),,herbata b/c 250ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,10	Energia2367,38kcal białko 89,11g tłuszcze 72,48 g węglowodany 358,12 g kw. tł. nasycone:39,91g cukry proste:32,43g błonnik 28,42g sól:5,98 g
Łatwostrawna	płatki orkiszowe na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,schab Benedykta(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),mandarynka 150g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt),herbata b/c 250ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2399,61kcal białko: 89,37g tłuszcze:72,06 g węglowodany: 361,64 g kw. tł. nasycone: 40,99g cukry proste: 33,01 g błonnik: 28,16g sól: 6,11g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki orkiszowe na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g),dżem niskosłodzony 25g Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka b/śm(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),mandarynka 150g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka(białko jaja) i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt),herbata b/c 250ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml)	Energia:2250,16kcal białko:78,4 g tłuszcze: 69,66g węglowodany: 337,7g kw. tł. nasycone: 39,22g cukry proste: 31,42 g błonnik: 20,86g sól: 5,35g

				Alergeny:1,7,6,9,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki orkiszowe na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,schab Benedykta(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,	marchwianka (300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),mandarynka(150g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt),herbata b/c 250ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g)połędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) „Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2327,86cal białko: 87,18g tłuszcze: 73,22g węglowodany: 343,00 g kw. tł. nasycone: 40,11g cukry proste: 32,43 g błonnik: 32,5g sól: 5,62g
Płynna wzmocniona	płatki orkiszowe na mleku(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g),„schab Benedykta(60g) zmielona,pomidor(80g),zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml)zmiksowana ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g) zmiksowany rozrzedzony mlekiem kompot niskosłodzony wieloowocowy zmiksowany(250g),jabłko(150g),zblendowane Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) zblendowane,maślanka0,5%250 ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(25g) zmielona połędwica drobiowa (25g) zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g) „Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2112,30kcal białko: 92,78g tłuszcze:67,21 g węglowodany: 296,38 g kw. tł. nasycone: 39,76g cukry proste: 27,84 g błonnik: 20,05g sól: 5,00g

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

13.12..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)wędlina zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,31kcal białko:95,48g tłuszcze: 74,10g węglowodany: 270,54g kw. tł. Nasycone: 43,47g cukry proste: 34,74 g błonnik: 49,75g sól:6,77 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)wędlina zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),),sos koperkowy(100g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g),jabłko 150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2093,02kcal białko:95,86g tłuszcze: 71,03g węglowodany: 273,09g kw. tł. Nasycone: 41,5g cukry proste: 31,72 g błonnik: 47,35g sól:6,64 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),wędlina zielonogórska(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),,sos koperkowy(100g),buraczki (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy-(150g),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),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),jabłko 150g herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2005,9kcal białko:92,3g tłuszcze: 66,33g węglowodany: 277,86g kw. tł. Nasycone: 40,14g cukry proste: 30,68 g błonnik: 44,59g sól:6,09 g
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)wędlina zielonogórska(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(70g),,sos koperkowy(100g),surówka z marchwi i selera(150g z śmietaną 18%),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt),herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2110,99 kcal białko: 96,82g tłuszcze: 78,67g węglowodany: 228,67 g kw. tł. Nasycone: 46,15g cukry proste 35,03g błonnik:47,47g sól: 5,07g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł.(20g),jajko gotowane mielone(60g)wędlina zielonogórska zmielona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g), Alergeny:1,7,6	Manna na rosole(300ml),ziemniaki zmiksowane(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmielony(70g),,sos koperkowy zmiksowany(100g),buraczki zmielone (150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa zmielona(50g),,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2029,27kcal białko:96,75g tłuszcze: 73,77g węglowodany: 265,99g kw. tł. Nasycone: 44,38g cukry proste: 31,43g błonnik: 46,15g sól:6,65 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	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Barszcz z ziemniakami(300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),marchewka z kukurydzą gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	biskupki(3szt), banan(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia2252,26 kcal białko86,48 g tłuszcze:92,01g węglowodany:288,02 g kw. tł. nasycone: 47,17g cukry proste:24,94g błonnik 24,24g sól:8,24 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Manna na rosół(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g)marchewka gotowana(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	biskupki(3szt), banan(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: ,jabłko,,gruszka,dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:2187,23 kcal białko: 95,31g tłuszcze:77,98 g węglowodany: 291,49 g kw. tł. nasycone: 42,73g cukry proste:27,14 g błonnik:24,09g sól: 8,4g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Manna na rosół(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	,banan(150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posilek nocny: mus jabłko ,gruszka dynia(100g),wafelek ryżowy 1szt herbata(b/c)	Energia:2048,48 kcal białko: 90,59g tłuszcze: 64,36 g węglowodany: 291,88 g kw. tł. nasycone: 35,74g cukry proste: 28,97g błonnik: 24,96g sól: 7,71g

				Alergeny:1,7,,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Manna na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g)cukinia gotowana (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g) ,Posiłek nocny: mus ,jabłko,gruszka ,dynia(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6	Energia:2063,86 kcal białko: 94,35g tłuszcze: 68,18 g węglowodany: 275,72 g kw. tł. nasycone: 38,51g cukry proste: 25,17g błonnik: 25,29g sól: 7,82g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g) ,pomidor100g zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Manna na rosole(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g) miks,marchewka miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7,	makaron na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 1943,13 kcal białko: 91,44g tłuszcze: 67,41g węglowodany: 261,16 g kw. tł. nasycone:36,74g cukry proste:28,91g błonnik: 25,96g sól: 6,96g

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

15.12.2025					
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 graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ogórkowa z ziemniakami(300ml), ryż gotowany(200g),pierś z kurczaka z warzywami z patelni(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7,	kefir(200g),,herbata b/c 250ml Alergeny:,,7,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka szwabska(150g)(szynka drobiowa konserwowa,ser edamski,ogórek konserwowy,majonez musztarda),pomidor80g Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia: 2387,24kcal białko: 108,61g tłuszcze: 97,42 g węglowodany274,58g kw. tł. nasycone: g cukry proste:15,73g błonnik 26,93g sól:4,42g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok jabłko,marchew banan (300ml)Alergeny:,,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(80g) Posilek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2461,41 kcal białko:101,7 g tłuszcze:77,43 g węglowodany 337,15g kw. tł. nasycone: 39,62 g cukry proste: 55,6g błonnik: 26,4g sól:5,79 g
	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g)potrawka z kurczaka z marchewką i	kefir(200g),sok jabłko,marchew banan(300ml)Alergeny:,,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)	Energia: 2333,13kcal białko:100,61 g tłuszcze:65,02 g węglowodany334,56g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),połędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,9	cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	kw. tł. nasycone: 33,5 g cukry proste: 54,56g błonnik: 25,96g sól:4,97 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g)serek topiony(2szt),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej ,papryki i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),ryż gotowany(200g),potrawka z kurczaka z brokułem i cukinią(250g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g),sok jabłko,marchew, banan (300ml) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina ogonówka parzona(50g),pomidor(80g) Posiłek nocny:sałatka z pomarańczy z jogurtem naturalnym(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 2366,56 kcal białko:99,63 g tłuszcze:75,56 g węglowodany320,83 g kw. tł. nasycone: 39,43g cukry proste: 57,13g błonnik: 26,74g sól:5,23 g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)-miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml),pieczywo pszenno-żytnie moczone w kawie(90g) masło 82% tł,(20g),połędwica drobiowa(60g)-mielona,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),„miksryż gotowany(150g),potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią(200g)-zmiksowany woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g), Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)-miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie moczone w kawie(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g) zmielona,pomidor(80g)-zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10	Energia: 1833,64 kcal białko:79,39 g tłuszcze:56,33 g węglowodany253,28 kw. tł. nasycone: 29,43 g cukry proste: 24,45g błonnik: 20,97g sól:3,82 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

16.12.2025

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) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g)ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,4,7	kanapka(pieczyno razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ser edamski(30),pomidor(80g),wędlina zielonogórska(20g) Posilek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2496,00 kcal białko: 107,25 g tłuszcze: 108,31 g węglowodany: 270,78g kw. tł. nasycone: 51,82g cukry proste: 13,62 g błonnik: 23,92 g sól:4,1g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	kanapka(pieczyno razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny:.,7,1,6,9	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80,g),wędlin a zielonogórska(20g) Posilek nocny:nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:13,46g błonnik 16,14g sól:4,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g)sos ,koperkowy(150g),marchewka gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	kanapka (pieczywo pszenno-żytnie)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) wędlina zielonogórska(20g) Posilek nocny:.:nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml)	Energia:1846,9 kcal białko: 93,13g tłuszcze: 56,95 g węglowodany239,39g kw. tł. nasycone: 32,53 g cukry proste:12,09g błonnik 15,31g sól:5,15g

			Alergeny: 7, 1, 6, 9	Alergeny: 1, 7, 6, 10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny: 1, 7, 6,	Manna na rosole(300ml) ziemniaki(250g),ryba gotowana(130g),sos koperkowy(150g),bukiet warzyw(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny: 1, 6, 9, 4	kanapka(pieczwo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata(b/c)(250ml) Alergeny: 7, 1, 6, 9	Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) twarożek(80g),pomidor(80g) ,wędlina zielonogórska(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny: 1, 7, 6,, 10	Energia: 2276,15kcal białko: 94,64g tłuszcze: 83,66 g węglowodany280,37g kw. tł. nasycone: 44,9 g cukry proste:12,98g błonnik 20,14g sól:4,61g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) polędwica sopocka parzona(50g)zmiksowana,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny: 1, 7, 6,	Manna na rosole(300ml) zmiksowana ziemniaki zmiksowane(250g),ryba gotowana zmiksowana z sosem(130g),sos koperkowy(150g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny: 1, 6, 9, 4	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny: 7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(80g)zblendowany,pomidor zblendowany(80g) ,zielonogórska zmiksowana(20g) Posiłek nocny:kefir(200g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny: 1, 7, 6, 10	Energia: 1955,98 kcal białko:98,92 g tłuszcze:60,99 g węglowodany255,05 g kw. tł. nasycone: 37,42 g cukry proste: 52,62 g błonnik: 15,03g sól:4,23 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

17.12.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek 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	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos pieczarkowy(100g)surówka z(kapusty białej,ogórka świeżego i ,rzodkiewki z olejem)(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,7	drożdżówka z serem 120g herbata(b/c)(250ml), Alergeny:.,7,1,3	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,sałatka śledziowa(śledzie,ogórek kiszony,cebula ,olej) 150g,półdwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2334,84 kcal białko: 103,23g tłuszcze: 91,06 g węglowodany: 274,71g kw. tł. nasycone: 40,85g cukry proste: 20,0 g błonnik: 25,75 g sól:6,88g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(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	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	drożdżówka z serem 120g herbata(b/c)(250ml), Alergeny:.,7,1,3	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,serek fromage 40g,półdwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2179,07kcal białko: 101,0g tłuszcze: 74,71 g węglowodany 274,41g kw. tł. nasycone: 39,29 g cukry proste:21,64g błonnik 23,87g sól:5,86g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(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	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	bułka pszenna z szynką1/2 herbata(b/c)(250ml),jabłko pieczone 150g Alergeny:7,1,6,9,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) „połudwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml),owoce Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2179,07kcal białko: 101,0g tłuszcze: 74,71 g węglowodany 274,41g kw. tł. nasycone: 39,29 g cukry proste:21,64g błonnik 23,87g sól:5,86g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(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	Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g)surówka(ka pusta biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem)(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	bułka graham z szynką 1/2,jabłko 150g herbata(b/c)(250ml), Alergeny:7,1,6,9,10	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo razowe (90g) masło(82% tł) ,serek fromage 40g,połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,61g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) wędlina szynkowa25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Rosół z makaronem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,kurczak gotowanymiks sos koperkowy miks marchewka gotowana miks,kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)miks Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) mikska kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) „połudwica sopocka parzona(60g) miks, ,mikspomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

18.12.2025

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) szynka gotowana(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka gotowana(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posilek nocny:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2012,47kcal białko: 101,22g tłuszcze: 70,70 g węglowodany:317,14g kw. tł. nasycone: 39,4 g cukry proste:13,59g błonnik 55,25g sól:6,66g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlina szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka gotowana(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g) schab gotowany 130g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlina szynkowa (20g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmocone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	ryż na rosole(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g) Alergeny:.,7,1,	płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmocone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,wędlina szynkowa(20g),zmielona Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),zmiksowany herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2027,64 kcal białko:106,61 g tłuszcze:69,26 g węglowodany317,39 g kw. tł. nasycone: 42,04 g cukry proste: 30,9 g błonnik: 55,99g sól:5,05 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

19.12.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa(300ml),,pierogi leniwe gotowane ,polane maselkiem (82%tł)z bułką tartą(300g)(twaróg,mąka,jajka)jabłko(15 woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,polędwica drobiowa(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posilek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2399,54 kcal białko:90,72g Tłuszcze: 89,73 g węglowodany: 309,97g kw. tł. nasycone:35,96 g cukry proste:31,14 g błonnik: 30,9g sól:7,19g

Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Krupnik(300g),,pierogi leniwe gotowane ,polane masłem(82%tł)z bułką tartą(300g)(twaróg,mąka,jajka) jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,polędwica drobiowa(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2375,3 kcal białko:110,34g Tłuszcze: 85,21 g węglowodany: 298,12g kw. tł. nasycone:51,15 g cukry proste:38,22 g błonnik: 22,93g sól:7,01g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Krupnik(300g),,pierogi leniwe gotowane(300g)(twaróg,mąka,jajka) jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo graham(30g),pieczywo pszenno-żytnie 70g masło(82% tł) ,polędwica drobiowa(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt brzoskwiniowy herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2298,09kcal białko:92,82g Tłuszcze: 66,92 g węglowodany: 335,18g kw. tł. nasycone:38,01 g cukry proste:50,38 g błonnik: 25,42g sól:7,13g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa z cukinią w galarecie(70g),sopocka parzona(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Krupnik(300g),,pierogi leniwe gotowane(300g)(twaróg,mąka,jajka) jabłko(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,polędwica drobiowa(25g),paprykarz(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup),ogórek kiszony(50g) Posiłek nocny:jogurt naturalny herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2201,29kcal białko:90,82g Tłuszcze: 65,32 g węglowodany: 330,28g kw. tł. nasycone:36,11 g cukry proste:48,28 g błonnik: 24,13g sól:6,96g

Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),namoczone w kawie zbożowej z mlekiem masło 82% tł,(20g), szynka drobiowa zmielona(50g)cukinia zmiksowana(70g),sopocka parzona zmielona(25g),pomidor zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Krupnik zmiksowany(300g),,z z dodatkiem ziemniaków gotowanych 50g+schab gotowany zmielony(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(15 0g),kefir 200g) Alergeny:7	Zacierka na mleku zmiksowana (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie zbożowej(70g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka zmielona(25g),paprykarz zmielony(80g)(ryba gotowana,ryż ,włoszczyzna,koncentrat pomidorowy,ketchup), Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4	Energia: 2134,1 kcal białko:98,3,g Tłuszcze: 65,12 g węglowodany: 237,12g kw. tł. nasycone:31,2 g cukry proste:36,7 1g błonnik: 16,42g sól:5,36g
------------------------------	--	---	--	---	---

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

20.12.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze

Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa fasolowa(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	galaretka z tartym jabłkiem jabłkiem (150g),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)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2476,49 kcal białko:122,05g tłuszcze:88,81g węglowodany: 292,09 g kw. tł. nasycone:43,12g cukry proste: 11,2 g błonnik: 47,71g sól: 6,56 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)szynka z piersi indyka(25g),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	galaretka z tartym jabłkiem jabłkiem (150g),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)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2350,52kcal białko:112,89 g tłuszcze:85,6g węglowodany: 279,99 g kw. tł. nasycone:41,2g cukry proste:1,22 g błonnik: 40,99g sól:6,54 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	galaretka z tartym jabłkiem jabłkiem (150g),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)wędlina wieprzowa zielonogórska(20g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2305,00kcal białko:109,9 g tłuszcze:81,63g węglowodany: 280,59 g kw. tł. nasycone:39,78g cukry proste:11,52 g błonnik: 40,99g sól:6,35 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),jajko gotowane(60g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,3	zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron ,wielozłazisty(200g),,gulasz drobiowy gotowany z cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	galaretka z tartym jabłkiem jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2311,10kcal białko:110,97 g tłuszcze:88,34g węglowodany: 264,87 g kw. tł. nasycone:41,39g cukry proste:11,21 g błonnik: 45,07g sól: 6,18 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	zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)miks,makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g)mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem 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)mikswędlina 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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

21.12.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek 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 kociowska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, banan (150g) 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 Posiłek nocny:kefir(200g),pomarańcza 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2292,36 kcal białko:99,07g Tłuszcze: 92,64g węglowodany: 286,48g kw. tł. nasycone:45,52g cukry proste:34,34g błonnik: 20,68g sól:6,29g
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(30g),wędlina kociowska 50gsałata z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa 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) 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 Posiłek nocny:kefir(200g),pomarańcza200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2170,72 kcal białko99,61 g tłuszcze:84,27g węglowodany: 274,42g kw. tł. nasycone: 44,93g cukry proste: 34,36 g błonnik: 19,92g sól:6,24g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml)	Jogurt naturalny(150g, banan (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka	Energia:2054,82kcal białko:98,25g tłuszcze:73,85g węglowodany: 273,33g kw. tł. nasycone:40,24g cukry proste:29,27 g

	słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g), Alergeny:1,7,6,	Alergeny:1,6,9,,		gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),pomarańcza 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	błonnik:19,56 g sól:6,02g
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 pomidorowa 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) 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),pomarańcza herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2030,22kcal białko:96,94g tłuszcze:81,32g węglowodany: 243,03g kw. tł. nasycone:43,76g cukry proste:30,1 g błonnik:24,23 g sól:5,99g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem zmiksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki zmiksowane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmiksowany 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 zmiksowana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne