

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(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 40g,rzodkiewka 40g Alergeny:1,7,6,10,3	Zupa koperkowa z ryżem zabielana śmietaną 18% (300ml), ziemniaki (250g),schab pieczony ze śliwką(130g),bukiet warzyw gotowany z bułką tartą i masłem(150g)(kalafior,br okuły,marchewka) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z serem(120g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kurczaka ,kapusty pekińskiej,,ogórka świeżego i pomidora z sosem ketchupowo- jogurtowym 150g,wędlina zielonogórska(25g),,Posilek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,3,,10	Energia 2375,96 kcal białko 110,36 g tłuszcze:83,16 g węglowodany303,28 g kw. tł. nasycone: 41,96g cukry proste: 38,15g błonnik 26,11g sól:5,54 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10,3	Zupa koperkowa z ryżem zabielana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),gulasz gotowany ze schabu (200g)g,cukinia gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z serem(120g),her bata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pierś z kurczaka gotowana 80g,wędlina zielonogórska(25g),,pomidor 80gPosilek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2109,49 kcal białko: 108,8 g tłuszcze: 66,66 g węglowodany: 277,23g kw. tł. nasycone: 36,76g cukry proste: 36,63 g błonnik: 21,27g sól: 5,53g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g,banan150g Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),gulasz gotowany ze schabu(200g),cukinia gotowana (150g) woda mineralna(250ml),kisiel niskosłodzony z jabłkiem 150g	jabłko (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml ,Alergeny:7	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g)wędlina zielonogórska(25g), pierś z kurczaka gotowana 80gpomidor(80g) Posilek nocny mus	Energia:1992,32 kcal białko: 102,69g tłuszcze: 59,89 g węglowodany: 269,36 g kw. tł. nasycone: 34,91g cukry proste: 25,,5g błonnik: 21,85g sól: 5,53g

		Alergeny:1,6,9,7		brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafe lek ryżowy1szt,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,10,3	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),gulasz gotowany ze schabu(200g),bukiet warzyw gotowany 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g),jog urt naturalny(150g), herbata b/c 250ml, Alergeny:7	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)herbata b/c(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska(25g), pierś z kurczaka gotowana 80gpomidor(80g) Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafe lek ryżowy1szt,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2085,99 kcal białko: 111,08g tłuszcze: 69,83 g węglowodany: 259,24 g kw. tł. nasycone: 38,88g cukry proste: 35,85g błonnik: 28,97g sól: 5,27g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł,(20g) pierś z kurczaka gotowana100g ,zmielona wędlina szynkowa30g)zmielona,pomidor zblendowany(100g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem b/śm(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowane,schab gotowany130g gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	jabłko zblendowane 200g	Zupa mleczna z makaronem b/j(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska(50g),zmielona,ogórek świeży zblendowany100g Posiłek nocny:mus 100g,sok z buraczka i jabłka300ml Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2052,98 kcal białko:108,37 g tłuszcze:68,14 g węglowodany 263,73 g kw. tł. nasycone: 41,43 g cukry proste: 24,11 g błonnik: 27,38g sól:5,53 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	Kasza jagłana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,schab benedykta(30g),sałata 10g papryka 40 ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszanej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: kefir 200g herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2392,09kcal białko:94,87g tłuszcze: 85,49g węglowodany: 322,21g kw. tł. Nasycone: 39,66g cukry proste:29,87 g błonnik: 24,88g sól:6,49g
Łatwostrawna	Kasza jagłana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,schab benedykta(30g),sałata 10g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,,3,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,harbata b/c 250ml Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: kefir 200g herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2149,87kcal białko:90,582g tłuszcze: 75,81g węglowodany: 290,06g kw. tł. Nasycone: 38,8g cukry proste:27,5g błonnik: 19,13g sól:5,32g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,schab benedykta(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g,serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos grecki(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g), Posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2185,78 kcal białko:107,58g tłuszcze: 70,76g węglowodany: 293,45g kw. tł. Nasycone: 40,97g cukry proste:27,5g błonnik: 40,97g sól:6,26 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jagłana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),,schab benedykta 30g,serek fromage 40g,sałata 10g,ogórek świeży 80g,pomidor 30g Alergeny:1,7,6,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos grecki(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),półdewica sopocka 50g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2237,22kcal białko:106,74g tłuszcze: 86,26g węglowodany: 263,44g kw. tł. Nasycone: 44,83g cukry proste:28,59g błonnik: 46,14g sól:6,37 g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),półdewica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem-miks(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki-miks(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Zsiadłe mleko(300ml),zb lindowana brzoskwinia (100g) Alergeny:1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,sopocka mielona(50g),pomidor-zblendowany(80g)posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2067,21kcal białko:84,63g tłuszcze: 68,12g węglowodany: 267,75g kw. tł. Nasycone: 36,45g cukry proste:3854 g błonnik: 26,94g sól:5,45g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski (200g)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa z ziemniakami(300g),makaron b/j 200g,klops gotowany80g,sos pomidorowy(150g)sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) ,banan 150g,herbata b/c 250ml 1Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:,herbata b/c(250ml), mus owocowy 100g),wafel ryżowy 1szt Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2310,39kcal białko: 110,51g tłuszcze: 71,98g węglowodany372,34 g kw. tł. nasycone: 42,16 g cukry proste:31,2 g błonnik: 87,4g sól: 6,78g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski (200g)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ziemniakami zabiellana śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),sos pomidorowy 150g,klops gotowany 80g,sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),banan 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus owocowy 100g),herbata b/c(250ml),wafel ryżowy 1szt Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2158,72kcal białko: 99,86g tłuszcze: 70,64g węglowodany347,83 g kw. tł. nasycone: 42,64 g cukry proste:31,26 g błonnik: 78,4g sól: 6,05g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka 60g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ziemniakami bez śmietany(300g),makaron b/j (200g),sos pomidorowy 150g,klops gotowany 80g ,sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) ,banan 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c(250ml)mus owocowy 100g Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2154,36 kcal białko: 99,69g tłuszcze:67,61g węglowodany:353,87 g kw. tł. nasycone:40,73 g cukry proste:21,45g błonnik: 78,04g sól:6,12g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(20g serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),sos pomidorowy 150g,klops gotowany 80g ,sałata z jogurtem 100gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Jogurt naturalny 150g,jabłko (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 100g,herbata b/c(250ml),wafel ryżowy 1szt Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2172,48kcal białko: 96,67g tłuszcze: 75,54g węglowodany:270,07 g kw. tł. nasycone:43,86 g cukry proste:25,72g błonnik: 87,07g sól:6,69g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(50g)zmiksowana,, pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z koperkiem- miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),miks Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10	Energia: 2048,7 kcal białko: 102,17g tłuszcze: 78,95g węglowodany: 302,47g kw. tł. nasycone:46,93g cukry proste:36,04 g błonnik: 55,8g sól: 4,93g

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	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 drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5 g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g),kiwi 150ggwafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2270,13 kcal białko: 95,57 g tłuszcze: 95,76 g węglowodany: 258,93 g kw. tł. nasycone: 47,98g cukry proste: 38,63 g błonnik: 26,44g sól: 6,04 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 drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g),kiwi 150g,,wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2175,3 kcal białko: 104,2g tłuszcze: 74,25g węglowodany: 277,85 g kw. tł. nasycone: 41,3 g cukry proste: 32,19 g błonnik: 24,32g sól: 6,02g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g)	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml)	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)	Energia 2047,76 kcal białko: 98,23g tłuszcze: 65,65 g węglowodany: 273,29 g kw. tł. nasycone: 36,46 g cukry proste: 35,46 g błonnik: 23,17g sól: 6,63g

	pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g),jabłko 150g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	
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 drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g),pomarańcza 200g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g),kiwi 150g wafel ryżowy 1sztherbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,57 kcal białko: 103,15g tłuszcze: 77,18g węglowodany: 275,42 g kw. tł. nasycone: 41,51g cukry proste: 37,38 g błonnik: 30,45g sól: 6,67g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowan a kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(15 0g)	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 4,6g

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	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	zupa grochowa(300 ml,)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),wędlina kociewska 50g,ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2404,09kcal białko:97,75g tłuszcze:88,54g węglowodany:294,96 g kw. tł. nasycone:41,76g cukry proste: 31,94 g błonnik: 33,58g sól: 6,74 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)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2256,3kcal białko:82,,09g tłuszcze:80,25g węglowodany: 297,45g kw. tł. nasycone:38,98 g cukry proste:28,81g błonnik: 21,51g sól:6,01 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),,kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2169kcal białko:82,36 g tłuszcze:71,25g węglowodany: 296,28 g kw. tł. nasycone:35,75g cukry proste: 28,67 g błonnik: 21,51g sól:6,43g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł,(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),harbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2259,81kcal białko:87,03g tłuszcze:81,65g węglowodany: 289,62 g kw. tł. nasycone:39,24g cukry proste: 28,61 g błonnik: 23,52g sól:6,09g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sól:5,01 g

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

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 graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	bułka graham 1/2 z masłem,szynką z piersi indyka,gruszka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,6,9,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt wiśniowy(150g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2172,17 kcal białko:89,1g Tłuszcze: 82,00 g węglowodany: 286,84g kw. tł. nasycone:38,53 g cukry proste:43,18g błonnik: 33,12g sól:6,27g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(90g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	bułka graham 1/2 z masłem,szynką z piersi indyka,mandarynka150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,6,9,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g), Posiłek nocny:serek wiejski 200g),jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1907,6 kcal białko 95,96 g tłuszcze:61,74g węglowodany: 252,69 g kw. tł. nasycone: 31,23g cukry proste: 15,4 g błonnik: 45,73g sól:6,3g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(90g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	bułka graham 1/2 z masłem,szynką z piersi indyka,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,6,9,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g),jabłko herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1831,07 kcal białko 94,2g tłuszcze:54,38g węglowodany: 252,55 g kw. tł. nasycone: 25,64g cukry proste: 19,51 g błonnik:45,78g sól:6,03g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(90g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	bułka graham 1/2 z masłem,szynką z piersi indyka,mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,6,9,1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(100g), Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10,	Energia:1826,54 kcal białko:93,88g tłuszcze:57,73g węglowodany: 239,54g kw. tł. nasycone: 27,34g cukry proste: 12,93 g błonnik: 54,39g sól:6,01g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) ,szynka gotowana(50g),miks„pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole miks(300ml)ziemniaki(250) miks,klops gotowany(70g),mikssos koperkowy 100g miks,marchewka gotowana(150g),miks miks kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszk a(100g),miks,banan 150g zblendowany	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka śniadaniowa(50g),pomidor(60g)zblendowany Posiłek nocny:„kefir200g Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1803,25 kcal białko:70,78g tłuszcze:61,34g węglowodany: 264,79g kw. tł. nasycone:36,18g cukry proste:41,43g błonnik:23,23g sól:3,79 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

29.10.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica drobiowa(30g)ser edamski (25g),sałata(10g),papryka(50g), pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem (300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka mini gotowana(150g)z masłem i bułką tartą woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim 100g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),mandarynka 150g Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2412,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł.(20g) polędwica drobiowa(30g) twaróg ze śmietaną 100g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim 100g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),mandarynka 150g Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2122,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 88,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z ,pomidora,białka jaja i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),jabłko 150g Alergeny: 1,7,6,10,4,9	Energia:2042,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 83,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250g) pieczywo graham(90g) masło 82% tł.(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),cukinia gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),mandarynka 150g Alergeny: 1,7,6,10,4,9	Energia: 2012,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 87,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),twarożek-miks(60g),polędwica drobiowa(50g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem-miks(300g),ziemniaki(250g)-miks (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),mikssos koperkowy(100g)miks,marchewka mini gotowana(150g) miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), zblendowane	Płatki owsiane na mleku-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),ryba gotowana zmiksovana 60g Posiłek nocny: kefir(200g) 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	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska zabieleną 18% (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2256,44kcal białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),,schab gotowany 70gsałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy- (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: kl ca białko:104,97g tłuszcze: 94,62g węglowodany: 251,29g kw. tł. Nasycone: 51,85g cukry proste: 31,6 g błonnik: 40,61g sól:4,91 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),wędlina podwawelska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2232,14 kcal białko: 106,46g tłuszcze: 95,30g węglowodany: 235,5 g kw. tł. Nasycone: 52,45g cukry proste 13,6g błonnik:37,46g sól: 4,91g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa miks(90g)sałatka z pomidora z koperkiem-zblendowana(100g),ketchup(15g)) Alergeny:1,7,9	Zupa pomorska - miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej zmiksowany(70g),jabłko(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),ogonówka zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :serek wiejski-miks(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2049,34kcal białko:91,63g tłuszcze: 89,42g węglowodany: 211,29g kw. tł. Nasycone: 48,25g cukry proste: 12,1g błonnik: 38,61g sól:4,01 g

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

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	barszcz ukraiński (300ml), ,makaron zapiekany ze szpinakiem i boczkiem wędzonym250g,sos czosnkowy(serek waniliowy,jogurt naturalny,majonez(80g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,10,3	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(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)	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(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: 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(200g)	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(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(200g), herbata b/c 250ml	Zacierka na mleku (mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,szynka z piersi indyka(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 dodatkiem ziemniaków gotowanych 50g+schab gotowany zmielony(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z jabłkiem rozrzedzony(150g),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 tubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

01.11.2025					
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	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),kotlet schabowy smażony(130)fasolka szparagowa z maselkiem i bułką tartą,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biskopki3szt, pomarańcza (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),serek deliser 1szt,(17g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g) Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2272,19 kcal białko:99,14g Tłuszcze: 96,36g węglowodany: 263,38g kw. tł. nasycone:48,61g cukry proste:23,24g błonnik: 25,43g sól:6,44g
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	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biskopki2szt, pomarańcza (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),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posilek nocny:kefir(200g) 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	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g

	mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g), Alergeny:1,7,6,	jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g
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,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150 g) ,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),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) 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 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	Ryż na rosale zmiksowany(300ml),ziemnia ki 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, 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