

13.09.2025					
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),twarożek z rzodkiewką(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa grochowa(300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,,	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g), , herbata b/c 250mlAlergeny:1,9,10,6,7	,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (20g),pasztet drobiowy ze śliwką 80g,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7.6,9	Energia: 2379,35kcal białko:110,17g tłuszcze: 94,12g węglowodany246,68 g kw. tł. nasycone:52,89g cukry proste:12,26g błonnik: 28,61g sól: 6,78g
Łatwostrawna	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18% (100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko pieczone,(180g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe(30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana(10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,9,10,6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7.6,9	Energia: 2214,53kcal białko:105,99g tłuszcze:89,82g węglowodany:257,48 g kw. tł. nasycone:47,96g cukry proste:10,59g błonnik: 20,76g sól:7,00g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),twarożek chudy(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g),sałata (10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko gotowane,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g),sałata(10g)szynka gotowana (10g),pomidor(7),ogórek świeży(7g),Herbata b/c 250ml ,	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)	Energia: 2094,7kcal białko:110,31g tłuszcze:71,64g węglowodany:258,02 g kw. tł. nasycone:44,08 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,32g

			Alergeny:1,9,10, 6,7	Alergeny: 1,7.6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g),wędlina szynkowa(30g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem (300g),ziemniaki (250g),skrzydełko gotowane,(180g)sos koperkowy(100g),buraczki(1 50g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Kanapka :pieczywo razowe (30g),masło(5g), sałata(10g)szyn ka gotowana (10g),pomidor(7) ,ogórek świeży(7g),heba ta b/c 250ml , Alergeny:1,9,10, 6,7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka (50g),,sałatka z ogórka kiszzonego(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2142,04 kcal białko: 109,54g tłuszcze: 77,04g węglowodany: 258,52g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:13,77g błonnik: 21,31g sól:7,25g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi -miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%-miks (100g),wędlina szynkowa zmielona(30g),pomidor- zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,10	rosół z makaronem-miks (300g),ziemniaki-miks (250g),pierś z kurczaka gotowana(150g),buraczki- zblendowane(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9	Jogurt naturalny(150g), z miksowaną brzoskwinia(100 g) Alergeny:7	Zacierka na mleku-miks(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),szynka z piersi indyka mielona (20g),pasztetowa podwędzana(30g),ogórek świeży zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9	Energia: 2112,13kcal białko:88,99g tłuszcze:69,82g węglowodany:248,48 g kw. tł. nasycone:45,86g cukry proste:11,58g błonnik: 19,86g sól:6,80g

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

14.09.2025

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),wędlna kociewska(50),ogonówka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)fasolka szparagowa z maselkiem i bułką tartą,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, 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),mus warzywno-owocowy 100g 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(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biszkopty2szt, 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),mus warzywno-owocowy 100g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2058,59 kcal białko98,02 g tłuszcze:79,61g węglowodany: 242,01g kw. tł. nasycone: 41,97g cukry proste: 21,07 g błonnik: 20,81g sól:6,04g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g), Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),mus warzywno-owocowy 100g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,910	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g cukry proste:18,25 g błonnik: 20,65g sól:6,16g
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(250g),schab gotowany(130g),sos jarzynowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, pomarańcza(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g),serek deliser 17g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),mus warzywno-owocowy 100g 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 zmięszana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona zmielony(30g),serek topiony(2szt),ogórek św zblendowany(40g)pomidor40g zblendowany Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole zmięszany(300ml),ziemniaki zmięszane rozrzedzone zupą(250g),schab gotowany zmięszany 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 zmięszana(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) ,szynka gotowana zmielona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(80g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:1976,96 kcal białko 98,13 g tłuszcze:81,23g węglowodany: 219,58g kw. tł. nasycone: 44,55g cukry proste: 18,25 g błonnik: 16,52g sól:5,29g

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

15.09.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	kapuśniak z kapusty białej(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(250g),sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 150g,wafelek ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem 150g,wafelek ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt brzoskwinowy(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2413,51 kcal białko:100,28g Tłuszcze: 86,71g węglowodany: 318,12g kw. tł. nasycone:45,86 g cukry proste:49,64 g błonnik: 44,87g sól:7,38g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jabłko(150g),wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) „wędlina szynkowa wieprzowa(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:kefir(200g)	Energia: 2028,92kcal białko:94,28g Tłuszcze: 68,08 g węglowodany: 266,24g kw. tł. nasycone:40,17 g cukry proste:24,46g błonnik: 43,4g sól:7,64g

	koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9			herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g), serek wiejski(200g)połędwica drobiowa(20g),sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(300g),sałata z jogurtem(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kisiel niskosłodzony z jabłkiem(150g), wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem(60g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:kefir (200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia: 2184,32kcal białko:96,9g Tłuszcze: 84,71 g węglowodany: 263,55g kw. tł. nasycone:43,93 g cukry proste:25,33g błonnik: 47,5g sól:7,09g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(mleko2%)(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g), serek wiejski)zmielony połędwica drobiowa(20g) zmielona,,pomidor zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks ziemniaki(250g)miks, gulasz z łopatki wieprzowej300g)miks marchewka gotowana(150g),miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,	jabłko(150g),zblendowane	Zupa mleczna z kaszką manną mleko2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) ,pasta z makreli w sosie pomidorowym z jajkiem i szczypiorkiem zmielona(60g),wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(25g),ogórek kiszony zblendowany(60g) Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,9,4,3,6,10	Energia:1912,19 kcal białko:93,71,g Tłuszcze: 70,9 g węglowodany: 233,28g kw. tł. nasycone:42,12 g cukry proste:25,83g błonnik: 38,47g sól:7,09g

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

16.09.2025					
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 z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(25g)serek topiony(2szt),sałata(10g),papryka(50g),pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,	Zupa fasolowa(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z jabłkiem(100g)herbata b/c 250ml Alergeny:1,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z makaronu ,wędliny szynkowej i ogórka kiszzonego kiszzonego z majonezem i koperkiem(150g) Posilek nocny:jogurt naturalny 150g,nektarynka 150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,3,10	Energia: 2410,96 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 z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(25g)serek topiony(2szt) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny: jogurt naturalny 150g,nektarynka 150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g 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 z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g,nektarynka 150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g 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(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) wędlina zielonogórska(50g) sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g), wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny::jogurt naturalny 150g,nektarynka 150g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł,(20g) zielonogórska(50g),zmielona pomidor(80) zblendowany Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml),miks ziemniaki(250g) miks,pierś z kurczaka gotowana(180g) zmielona,sos koperkowy(100g)zmielony ,marchewka mini gotowana(150g),zmiksowana woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	jabłko pieczone(150g) zblendowane	Płatki owsiane na mleku(250g), miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g), zmielona ogórek świeży(80g)zblendowane Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6	Energia: 1902,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 86,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

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

17.09.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	zupa z fasolki szparagowej zabelana śmietaną 18% z ziemniakami(300g),ryż z warzywami(180g),schab duszony po bałkańsku(schab,papryka,pieczarki,cebula)(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem i majonezem(50g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10,4	Energia: 2419,33 kcal białko:108,83g Tłuszcze: 91,35g węglowodany: 296,97g kw. tł. nasycone:45,37g cukry proste:18,61g błonnik: 35,2g sól:7,43g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Marchwianka zabelana śmietaną 18%(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem i majonezem (60g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10,4	Energia:2277,09 kcal białko:99,27 g tłuszcze:82,06g węglowodany: 279,59g kw. tł. nasycone: 44,82g cukry proste: 17,38 g błonnik: 21,82g sól:7,58g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),herbata	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)	Energia:2131,0kcal białko:94,23g tłuszcze:68,6g węglowodany: 278,05g kw. tł. nasycone: 36,88g

	pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	b/c 250ml Alergeny:7,1	masło(82% tł) polędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(60g) Posiłek jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	cukry proste: 17,07 g błonnik: 21,8g sól:7,01g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem i majonezem(50g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g) Posiłek jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10,4	Energia:2184,31kcal białko:97,58g tłuszcze:73,27g węglowodany: 277,29g kw. tł. nasycone: 38,2g cukry proste:16,9 g błonnik: 21,82g sól:6,8g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50g),ogórek 50gzblendowany,pomidor 50g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ryż z warzywami(180g)miks,potr wka ze schabu gotowanego z warzywami(250g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony miks(150g) Alergeny:7,1	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(50g)miks,polędwica drobiowa(30g)miks,ogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Energia: 1862,98 kcal białko:81,34g tłuszcze61,87g węglowodany: 240,13g kw. tł. nasycone: 33,02g cukry proste: 17,07g błonnik: 19,02g sól: 5,96g

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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

18.09.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek 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 śląska 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),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),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia:2260,06 kcal białko:102,11g tłuszcze: 90,10g węglowodany: 272,61g kw. tł. Nasycone: 49,6g cukry proste: 29,7 g błonnik: 43,4g sól:6,31 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina śląska na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	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) ,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),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia:2260,06 kcal białko:102,11g tłuszcze: 90,10g węglowodany: 272,61g kw. tł. Nasycone: 49,6g cukry proste: 29,7 g błonnik: 43,4g sól:6,31 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),połędwica drobiowa 50g,sałatka z pomidora z koperkiem(100g),,kefir 200g Alergeny:1,7,9,6	Zupa pomorska (300ml),ziemniaki(250g), klops gotowany z łopatki wieprzowej(90g),jabłko(150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,3	Jogurt truskawkowy-(150g),wafel ryżowy1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2085,02kcal białko:100,43g tłuszcze: 71,71g węglowodany: 276,04g kw. tł. Nasycone: 43,52g cukry proste: 38,44 g błonnik:40,35g sól:6,23 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),wędlna ślaska 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) ,herbata b/c 250ml 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) 250ml Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2220,64 kcal białko: 100,18g tłuszcze: 92,83g węglowodany: 257,49 g kw. tł. Nasycone: 49,8g cukry proste 29,7g błonnik:47,48g sól: 6,25g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),wędlna 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 zmiksovany(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) 250ml 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 lubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

19.09.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), jogurt naturalny 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150g herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i majonezem(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posilek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2236,94 kcal białko:113,68g Tłuszcze: 80,89 g węglowodany: 273,25g kw. tł. nasycone:40,43 g cukry proste:27,27 g błonnik: 21,55g sól:6,3g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), ,szynka gotowana(50g),pomidor 100g	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba gotowana (filet miruna) 130g)sos koperkowy100g,marchewka gotowana150g,jabłko 150g)woda mineralna(250ml)	Galaretka z tartym jabłkiem(150g) jogurt naturalny 150 g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,wędlina szynkowa wieprzowa(50g),twaróg chudy	Energia: 2032,3kcal białko:94,34g Tłuszcze: 62,21 g węglowodany: 283,73g kw. tł. nasycone:35,15 g cukry proste:33,45g błonnik: 24,35g sól:5,14g

	Alergeny:1,7,6,9,10	Alergeny:1,6,9,4		50g,pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan Alergeny:1,7,,,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(mleko2%)(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo razowe (30g) masło 82% tł,(20g), serek topiony 17,5g,szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Krupnik (300ml), ziemniaki(250g)ryba pieczona (filet miruna) w mrożonej włoszczyźnie(300g), jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)j ogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku 2%(250ml) kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem , twarogiem i jogurtem naturalnym(70g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),pomidor 80g) Posiłek nocny:kefir 200g herbata(b/c)(250ml),banan Alergeny:1,7,,3,6,10	Energia: 2268,44kcal białko:113,81g Tłuszcze: 87,57 g węglowodany: 265,09g kw. tł. nasycone:41,04 g cukry proste:27,17g błonnik: 23,79g sól:5,74g
Płynna wzmocniona	makaron na mleku(mleko2%)(250ml)zmiks owane kawa zbożowa z mlekiem(mleko2%)(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g), szynka gotowana zmielona60g,pomidor 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik zmiksowany(300ml),ziemnia ki250g miksryba gotowana130g miks,sos koperkowy100g miks,marchewka gotowana150g,miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,4	,kefir 200g) Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) jajko gotowane60g,zmielone,wędlina szynkowa wieprzowa zmielona(50g),twaróg chudy40g zmiksowany,pomidor80g,zblendowa ny Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,3,6,10	Energia: 2038,12 kcal białko:105,3,g Tłuszcze: 70,18 g węglowodany: 255,22g kw. tł. nasycone:39,23 g cukry proste:33,66g błonnik: 18,26g sól:4,75g

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	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron(20 0g)sos z mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir (200g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2386,18 kcal białko:99,72g tłuszcze:97,26g węglowodany: 301,85 g kw. tł. nasycone:47,11g cukry proste: 16,39 g błonnik: 21,68g sól: 4,66 g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 00g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2199,93kcal białko:86,7 g tłuszcze:65,74g węglowodany: 310,65 g kw. tł. nasycone:39,43g cukry proste:29,17 g błonnik: 22,01g sól:5,28 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 ooml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2151,58kcal białko:85,63 g tłuszcze:65,11g węglowodany: 310,04 g kw. tł. nasycone:36,03g cukry proste: 28,49 g błonnik: 22,01g sól:4,95 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(50g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora100g Alergeny:1,7,6,9,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g),kefir(2 ooml),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g),herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser (1szt17g),ogonówka parzona(50g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia:2160,21kcal białko:84,77 g tłuszcze:68,48g węglowodany: 295,53 g kw. tł. nasycone:39,62g cukry proste:29,17 g błonnik: 26,09g sól:4,92 g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku(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,pomid or(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)zmiksowana, makaron (200g)sos z mięsa mielonego z łopatki i włoszczyzny z koncentratem pomidorowym(250g) zmiksowane z makaronem,kefir(2ooml),wo da mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia miks(150g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona mielona(50g),ogórek zblendowany(80g) Posiłek nocny: jogurt naturalny150ml,herbata b/c(250ml) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2056,66 kcal białko:82,11g tłuszcze:63,54g węglowodany: 286,33g kw. tł. nasycone:39,13 g cukry proste:29,47g błonnik:17,93g sól:4,41 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

21.09.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wa 1sztfel ryżowy,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia:2237,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 97,09g węglowodany: 249,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),buraczki (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),buraczki(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomidor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),ziemniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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

22.09.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g),krakowska drobiowa parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i papryki(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g))fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9,10,6	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g),wędlna,szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	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	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(25g)wędlna krakowska drobiowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9,10,6	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posilek nocny:nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,	Energia: 2046,93kcal białko: 91,2g tłuszcze: 71,83 g węglowodany:330,68g kw. tł. nasycone: 40,39 g cukry proste:26,22g błonnik 58,28g sól:6,12g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g)	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g

	pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	masło(82% tł) (20g) twarożek(100g),pomidor(80g) wędlna szynkowa(20g) Posiłek nocny::nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki(250 g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),sałata z jogurtem2%(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	bułka grahamka z masłem i szynką 1/2 szt,jabłko 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,9, 10,6	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (50g),serek deliser 17g Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,10,	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	Makaron b/j na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone 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,	Zupa pomidorowa z ryżem(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(200 g) Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowa ny ,wędlna 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

