

24.08.2025					
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(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka pieczona(130g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml)marchewka a mini gotowana(150g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham 30g masło 82% tł.(20g) szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), marchewka mini gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda n/g (250ml)	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g)	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 g węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

	Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml	
				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),marchewka mini gotowana(150g)sos koperkowy(100g) woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna 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) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) zmixowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indykazmixowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany 130g miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda n/g (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:.,7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,połędwica sopocka parzona(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 g

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

25.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	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	Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia: 2392,61 kcal białko:101,31g Tłuszcze: 93,66g węglowodany: 271,91g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:32,82g błonnik: 31,08g sól:7,93g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(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	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatki wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2380,06kcal białko95,87 g tłuszcze:87,28g węglowodany: 296,47g kw. tł. nasycone: 46,62g cukry proste: 32,2 g błonnik: 23,97g sól:6,54g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2302,34 kcal białko:94,38g tłuszcze:78,95 g węglowodany: 297,17g kw. tł. nasycone: 40,97g cukry proste:31,61 g błonnik: 23,97g sól:5,77g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),schab benedykta(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatką wieprzowej(300g),sałata z jogurtem(100g,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kefir 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,	Energia:2364,94 kcal białko:99,07g tłuszcze:92,63g węglowodany: 278,49g kw. tł. nasycone: 47,15g cukry proste:32,2 g błonnik:27,75 g sól:6,18g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,gulasz z łopatką wieprzowej300g)miks marchewka gotowana(150g),miks,woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta drobiowa(60g),miks szynka śniadaniowa(30g) miks pomidor (80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1988,4 kcal białko:86,98g tłuszcze 69,95g węglowodany: 262,89g kw. tł. nasycone: 39,44g cukry proste: 30,4g błonnik: 19,01g sól: 5,04g

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

26.08.2025					
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 razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Zupa kalafiorowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g),pieczeń rzymska pieczona z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem,herbat a b/c 250ml Alergeny:7,1,6,9	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim(100g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9,4	Energia: 2323,49 kcal białko: 101,36g tłuszcze:85,24 g węglowodany: 305,93 g kw. tł.44,42 g cukry proste:52,24g błonnik: 45,11g sól:7,96g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g) polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z makaronem b/śm(300ml) ,ziemniaki(250g),pieczeń rzymska pieczona z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),,marchewka mini gotowana(150g) woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,6,9	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim(100g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9,4	Energia: 2228,77 kcal białko: 107,79g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 284,38 g kw. tł. nasycone:45,06 g cukry proste:43,68g błonnik: 41,14g sól: 6,94g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),polędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,6,9	Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w sosie greckim(100g),ogonówka parzona(25g),ogórek kiszony(80g) Posilek nocny:arbuz(200g),	Energia: 2211,27 kcal białko: 102,34g tłuszcze: 78,05g węglowodany: 263,38 g kw. tł. nasycone:43,06 g cukry proste:42,88g błonnik: 39,14g sól: 6,04g

	Alergeny:1,7,6,9			kefir(200g),herbata b/c 250ml)	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),połędwica drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z makaronem b/śm(300ml) ziemniaki(250g),pieczeń rzymska pieczona z łopatki wieprzowej warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Bułka grahamka ½ z masłem ,szynką drobiową ,pomidorem i ogórkiem,herbat a b/c 250ml Alergeny:7,1,6,9	Alergeny:1,7,6,,9,4 Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ryba pieczona w sosie greckim(100g) ogonówka parzona parzona(25g),ogórek kiszony(80g) Posiłek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9,4	Energia: 2306,04 kcal białko: 100,62 g tłuszcze: 87,32 g węglowodany: 291,87 g kw. tł. nasycone:44,64 g cukry proste:45,94g błonnik: 52,06g sól: 7,69g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20),serek wiejski zmiksowany(200g) połędwica drobiowa zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z makaronem-miks(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),klops gotowany miksowany(100g),marchewk amini gotowana miksowana(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml miks)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ryba gotowana miks(70g),ogonówka parzona(25g) zmielona,ogórek świeży(80g) zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2160,13 kcal białko: 103,44g tłuszcze: 77,41g węglowodany: 284,16 g kw. tł. nasycone:46,74g cukry proste:52,67g błonnik: 42,52g sól: 6,96g

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

27.08.2025					
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),polędwica sopocka parzona30g,sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),kotlet schabowy smażony(130)sałata z jogurtem(100g),woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,	Biszkopty3szt, banan (150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2190,56 kcal białko:97,83g Tłuszcze: 87,99g węglowodany: 256,1g kw. tł. nasycone:42,56g cukry proste:20,1g błonnik: 21,34g sól:6,1g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),polędwica sopocka 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 koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Biszkopty3szt, banan (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,3	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),serek deliser 17g 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	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g)woda	Jogurt naturalny(150g, banan (150g) ,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g	Energia:2119,74kcal białko:102,58g tłuszcze:83,41g węglowodany: 244,15g kw. tł. nasycone: 44,86g

ogranicz. Tłuszczu	żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł,(20g),polędwica sopocka parzona(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g), Alergeny:1,7,6,	n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Alergeny:7,	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	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),polędwica sopocka 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 koperkowy(100g),sałata z jogurtem(100g),woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, jabłko (150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,szynka gotowana(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),serek deliser 17g Posiłek nocny:kefir(200g) 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),sopocka 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 n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,,	Jogurt naturalny(150g, herbata b/c 250mlAlergeny: 7,	Płatki owsiane na mleku 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 lubin i pochodne, 14:mięczaki i pochodne

28.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony 50g,półdewica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z makronem zabieleną śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g) zraziki drobiowe duszone nadziewane marchewką i cukinią 180g,sałatka z buraczka,ogórka kiszzonego , cebuli i jabłka z olejem(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora i pomidora z jogurtem i koperkiem(100g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2316,62kcal białko:117,09g tłuszcze: 90,19g węglowodany: 235,7g kw. tł. Nasycone: 48,6g cukry proste:22,23g błonnik: 48,55g sól:5,82g
Łatwostrawna	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony 50g,półdewica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik (300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora i pomidora z jogurtem i koperkiem(100g) Posilek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2319,95 kcal białko:115,2g tłuszcze:84,39g węglowodany: 286,17g kw. tł. Nasycone: 49,15g cukry proste:17,41g błonnik: 46,95g sól:6,07 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30gmasło 82% tł.(20g),,półdewica	krupnik(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g ,schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g) Posilek nocny:	Energia: 2180,89 kcal białko:108,94g tłuszcze: 68,5g węglowodany: 289,69g kw. tł. Nasycone: 39,49g cukry proste:27,36g błonnik: 45,64g

	drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),Alergeny:1,7,6,9			mus jabłko banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250mlAlergeny:1,7,6	sól:6,02 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł,(20g),połudwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) jogurt naturalny 150g Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy 100g buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek wiejski(200g) wafel ryżowy,herbata b/c 250ml 1sztAlergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z kalafiora i pomidora z jogurtem i koperkiem(100g) Posiłek nocny: mus jabłko,banan,(100g),wafel ryżowy 1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2201,6kcal białko:112,36g tłuszcze: 72,85g węglowodany: 285,25g kw. tł. Nasycone: 40,83g cukry proste:17,02g błonnik: 48,95g sól:5,97 g
Płynna wzmocniona	zacierka na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20g),serek fromage zmielony40g,połudwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) buraczki150g zmiksowana,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g) kefir (200g),mus jabłko,banan (100g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2072,75kcal białko:116,88g tłuszcze: 75,32g węglowodany: 237,35g kw. tł. Nasycone: 41,72g cukry proste:35,21 g błonnik: 21,82g sól:5,81g

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

29.08.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),schab w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,	Barszcz z makaronem zabieleny śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g),ryba pieczona,dorsz filet(130g),surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,,4	Gruszka 150g jogurt naturalny(150g) herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(25g),,pasta mięsna z łopatki wieprzowej 60g,,sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),sok z buraczka i jabłka b/c 300ml Alergeny: 1,7.	Energia: 2156,35kcal białko: 110,8g tłuszcze: 76,53g węglowodany281,95 g kw. tł. nasycone:40,09g cukry proste:44,09 g błonnik: 25,73g sól: 6,26g
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 w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g),ryba pieczona dorsz, filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(25g), pasta mięsna z łopatki wieprzowej 60g,ogórek świeży(100g), Posiłek nocny:kefir(200g),sok z buraczka i jabłka 300ml Alergeny: 1,7.	Energia: 2026,91 kcal białko: 108,03g tłuszcze:72,65g węglowodany: 260,00 g kw. tł. nasycone: 40,05g cukry proste:44,01g błonnik: 20,83g sól:6,07g

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),schab w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba gotowana,dorsz filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko (150g), jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(25g), pasta mięsna z łopatki wieprzowej 60,ogórek świeży(100g), Posiłek nocny:kefir(200g),sok z buraczka i jabłka b/c 300ml Alergeny: 1,7.	Energia: 2029,59kcal białko: 109,75g tłuszcze:68,03g węglowodany:269,65 g kw. tł. nasycone:38,07 g cukry proste:44,81g błonnik: 21,18g sól:6,01g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),schab w galarecie(80g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6,	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniak i(250g),ryba gotowana,dorsz filet(130g),sos grecki(150g), pomarańcza 150gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g), jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(25g), pasta mięsna z łopatki wieprzowej 60g,ogórek świeży(100g) Posiłek nocny:kefir(200g),sok z buraczka i jabłka b/c 300ml Alergeny: 1,7.	Energia: 2053,68kcal białko: 108,7g tłuszcze:72,94g węglowodany:267,23 g kw. tł. nasycone:38,43g cukry proste:48,91g błonnik: 27,32g sól:6,96g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku miks(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),schab gotowany miks,(80g)ogonówka parzona(20g),miks,pomidor(100g)zblendowany Alergeny:1,7,,6,3	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	jabłko(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka 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),serek homogenizowany naturalny150g miks Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 1999,73kcal białko: 103,56g tłuszcze:80,21g węglowodany:221,78 g kw. tł. nasycone:46,87 g cukry proste:29,01g błonnik: 18,54g sól:4,17g

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

30.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), arbuz 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2299,74 kcal białko:103,31g tłuszcze: 81,06 g węglowodany: 347,42 g kw. tł. nasycone: 46,69g cukry proste: 17,59g błonnik: 65,61g sól:7,34g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), arbuz(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2107,08 kcal białko:90,94g tłuszcze: 73,21g węglowodany: 339,71 g kw. tł. nasycone:45,66 g cukry proste: 26,14g błonnik: 58,51g sól: 6,48g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30gmasło 82% tł.(20g),,szynka	Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g)	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) ,arbuz (200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(700g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),ogórek świeży(80g)	Energia: 2079,61 kcal białko:109,28g tłuszcze: 60,84g węglowodany: 342,28 g kw. tł. nasycone:36,71 g cukry proste: 25,75 g błonnik: 58,51g

	z piersi indyka(50g),pomidor(80g),twaróg chudy(120g) Alergeny:1,7,6,9	buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	sól: 5,32g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(50g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g) buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g ,jabłko(150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2157,79kcal białko: 92,36g tłuszcze: 61,36 g węglowodany: 327,02 g kw. tł. nasycone:46,41 g cukry proste: 29,86 g błonnik: 64,61g sól: 6,27g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),twarożek (100g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml)miks,makaron b/j(200g) miksklops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g)miks,sos pomidorowy(150g)miks buraczki (150g),miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), miks ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1901,85 kcal białko: 102,16 g tłuszcze: 59,55g węglowodany: 302,68g kw. tł. nasycone: 37,25g cukry proste: 20,1g błonnik:54,26 g sól: 4,63 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

31.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) 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 pieczone(180g),mizeria ze śmietaną 18% i maślanką(150g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g),jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek deliser 17g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia:2267,53kcal białko:94,13g tłuszcze: 98,09g węglowodany: 259,76g kw. tł. Nasycone:44,83g cukry proste: 30,54 g błonnik: 21,22g sól:6,0 g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) 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),sałata z jogurtem 100g) kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Surówka z marchwi i jabłka (150g),jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek deliser 17g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2357,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 96,41 g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy (100g),sałata z jogurtem (100g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml 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 :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c),250ml	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

	Alergeny:1,7,6,9,10			Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo razowe 6 ziaren(60g) masło 82% tł.(20g),wędlina podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatk a z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),sałata z jogurtem (100g)kompot niskosłodzony wielooowocowy(250ml) Alergeny:1,6,9,	Surówka z marchwi i jabłka (150g),jogurt naturalny 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),serek deliser 17g) Posiłek nocny :kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82%tł(20g)szynka gotowana(50g)zmiksowana,pomi dor100g zblędowany Alergeny:1,7,6,9,10	Rosół z makaronem(300ml)(miks),zie mniakimiks(200g),udko gotowane zmiksowane z sosem(180g),sos koperkowy (100g)buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	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)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)250ml 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

01.09.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa (25g),wędlina szynkowa wieprzowa (25g)sałatka z sałaty lodowej i ogórka(100g) Alergeny:1,7,6,10	Barszcz ukraiński(buraczki,ziemniaki ,fasola,kapusta biała)(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:jogurt(150g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2360,32 kcal białko: 104,07 g tłuszcze: 75,35 g węglowodany: 306,0g kw. tł. nasycone: 35,10g cukry proste: 17,62 g błonnik: 36,75 g sól:5,7g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham (30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posilek nocny:(jogurt 150g) arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2372,14kcal białko: 101,06g tłuszcze: 79,87 g węglowodany 304,16g kw. tł. nasycone: 37,69 g cukry proste:15,08g błonnik 25,69g sól:5,93g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g,masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	marchwianka(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30g masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt (150g), arbut 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2293,92kcal białko: 92,38g tłuszcze: 76,19 g węglowodany 301,38g kw. tł. nasycone: 36,33 g cukry proste:14,25g błonnik 25,52g sól:5,27g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa (25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	marchwianka(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g,herbata b/c 250ml Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe (90g) masło(82% tł) „polędwica sopocka parzona(30g) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),„pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt(150g), jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2320,03kcal białko: 96,44g tłuszcze: 80,3 g węglowodany 293,4g kw. tł. nasycone: 37,14 g cukry proste:14,85g błonnik 30,27g sól:5,57g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) wędlina szynkowa25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	marchwianka(300ml),miks, risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),miks sos pomidorowy(150g) miks,kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)miks Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) miks,pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2113,08 kcal białko:88,45 g tłuszcze:73,07 g węglowodany269,37 g kw. tł. nasycone: 35,97 g cukry proste: 15,01 g błonnik: 21,22g sól:4,09 g

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

02.092025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)serek topiony(50g)dżem wiśniowy- szt 1 (25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,brzoskwini a 150gwafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20),serek topiony(50g)dżem wiśniowy- 1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,brzoskwini a 150gwafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kaszka jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),pieczywo graham 30gmasło 82% tł,(20)wędlina zielonogórska(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200gwafel ryżowy 1szt ,jabłko pieczone 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie 70g,pieczywo graham 30g masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2026,72 kcal białko: 99,36g tłuszcze: 74,06 g węglowodany: 333,91g kw. tł. nasycone:46,70g cukry proste:52,18g błonnik:55,81g sól:6,21g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20)wędlina zielonogórska(50g),serek wiejski(200g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska zabelana śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,brzoskwini a (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,21 kcal białko: 116,20g tłuszcze: 84,77g węglowodany: 319,96 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste: 46,78 g błonnik: 82,55g sól: 7,31g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20)twarożek półtłusty100g zmikсовany,zielonogórska20g ,zmielone18%(120g),pomidor (100g)zblendowany	Zupa pomorska(300ml)zmikсовane ziemniaki(250g),zmikсовane klops gotowany(80g) zmikсовany jabłko(150g),zblendowane woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),zmikсовany ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Kaszka manna namleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g) zmikсовana,ogórek świeży(50g),zblendowany Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml)	Energia: 2020,05 kcal białko: 111,25g tłuszcze: 78,85g węglowodany: 310,66 g kw. tł. nasycone: 51,15 g cukry proste: 52,22 g błonnik: 51,72 g sól: 5,39g

	Alergeny:1,7,6			Alergeny:1,7,6	

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