

03.09.2025					
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 razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek z rzodkiewką i śmietaną 18%(100g),ogonówka parzona (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,,6	Zupa jarzynowa(300ml),ziemniaki (250g), bigos z kapusty białej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą zwyczajną(300g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g kefir(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2269,4kcal białko:102,96g tłuszcze: 91,21g węglowodany: 281,72g kw. tł. Nasycone: 46,55g cukry proste: 49,55 g błonnik: 28,27g sól:5,83 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),twarożek ze śmietaną 18%(100g,ogonówka parzona (25g),sałatka z pomidora z koperkiem80g Alergeny:1,7,6	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2234,76kcal białko:105,94g tłuszcze: 76,78g węglowodany: 288,68g kw. tł. Nasycone: 41,84g cukry proste: 57,31 g błonnik: 24,68g sól:6,02g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,twaróg chudy(100g) ,ogonówka parzona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g), Alergeny:1,7,6	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny,(150),j abłko (150g),wafel ryżowy1szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100 masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir 200g herbata(b/c) 250ml	Energia: 2212,39kcal białko:108,58g tłuszcze: 72,45g węglowodany: 286,01g kw. tł. Nasycone: 38,9g cukry proste: 47,41g błonnik: 23,72g sól:6,01 g

				Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(25g)sałatka z pomidora z koperkiem(80g),twaróg chudy(100g) Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), kurczak gotowany(180g sos jarzynowy(100g),marchewka gotowana(150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) jabłko (150g) Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata lodowa (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus jabłko gruszka dynia 100g,kefir200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2175,58 kcal białko: 109,21g tłuszcze: 75,35g węglowodany: 268,71 g kw. tł. Nasycone: 39,41g cukry proste 37,94g błonnik:28,46g sól: 5,71g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie zmiękczone kawą(70g) masło 82% tł,(20g),szynka z piersi indyka (50g)miks,twarożek chudy 100g miks,pomidor zblendowany m(80g),miks Alergeny:1,7,9	Rosół z makaronem-miks(300ml),ziemniaki-miks(250g), kurczak gotowany(180g)zmiksowany,sos jarzynowy miks,marchewka gotowana miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),miks Alergeny:7	Kasza manna na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny :kefir(200g),mus jabłko,gruszka dynia100g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2072,98kcal białko:106,73g tłuszcze: 71,29g węglowodany: 264,53g kw. tł. Nasycone: 38,47g cukry proste: 55,94g błonnik: 22,61g sól:5,11g

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

04.09.2025

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	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)fasolka po bretońsku(250g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g) Alergeny:7,1,	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10,3	Energia: 2340,87 kcal białko: 95,99 g tłuszcze: 101,24 g węglowodany: 334,17g kw. tł. nasycone: 46,23g cukry proste:17,4 g błonnik: 70,84 g sól:5,51g
Łatwostrawna	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	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka z koperkiem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posilek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,,3	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(100g) masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g)ogonówka parzona(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) twarożek chudy(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	Energia: 2015,82kcal białko: 100,23g tłuszcze: 63,6 g węglowodany332,82g kw. tł. nasycone: 37,96 g cukry proste:25,99g błonnik 58,24g sól:5,8g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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,	Krupnik(300ml),ziemniaki(250g)klops gotowany(80g) sos jarzynowy 100g),buraczki 150g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g), kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g)pasta z jajka z koperkiem(80g),pomidor(80g) ,wędlna szynkowa (20g) Posiłek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,3	Energia: 2085,81kcal białko: 94,79g tłuszcze: 77,83 g węglowodany:322,76g kw. tł. nasycone: 43,18g cukry proste:26,12g błonnik 62,36g sól:5,9g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmocone w kawie,masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(25g) zmielona ogonówka parzona(25g)zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g), jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Krupnik(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowaneklops gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony (150g),kefir(200g) Alergeny:7,1,	Zacierka na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmocone w kawie masło(82% tł) (20g) twarożek(100g) zmiksowany,pomidor(80g)zblendowany ,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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

05.09.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) rzodkiewka(50g)ogórek św(50g) ser edamski tłusty(20g),polędwica dr(30g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa śliwkowa z makaronem b/j(300g),ziemniaki(250g),jajko gotowane(2szt)sos musztardowy(150g)marchewka gotowana z groszkiem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,10	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2378,05 kcal białko:105,56g tłuszcze: 87,27g węglowodany: 294,1 g kw. tł. Nasycone: 52,15g cukry proste: 45,17 g błonnik: 25,28g sól:6,24 g
Łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g))ogórek św(100g) ser edamski tłusty(20g),polędwica dr(30g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml)ryż zapiekany z mussem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynka(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia:2472,26 kcal białko: 98,89g tłuszcze: 81,29g węglowodany:339,13 g kw. tł. Nasycone: 48,99g cukry proste 55,09g błonnik: 26,29g sól: 6,21g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g) sałata(10g) ogórek św(100) polędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka bez śmietany(300ml)ryż zapiekany z mussem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynka(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy(180g) herbata(b/c) 250ml	Energia: 2416,69 kcal białko: 96,29 g tłuszcze: 76,08g węglowodany: 339,56 g kw. tł. Nasycone: 45,34g cukry proste 55,33g błonnik:26,29g sól: 5,44g

				Alergeny:1,7,6,4,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka b/m(300ml)ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g),mandarynka(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Serek homogenizowany naturalny(150g), wafelek ryżowy 1 szt Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g) ryba gotowana(100g) sos grecki(60g),wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),pomidor 80g Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4,9	Energia: 2392,93 kcal białko: 93,34 g tłuszcze: 77,79g węglowodany: 331,46 g kw. tł. Nasycone: 45,42g cukry proste 55,33g błonnik:31,03g sól: 5,14g
Płynna wzmocniona	kasza jęczmienna na mleku(250ml),zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ogórek św(100g)zblendowany polędwica dr(50g)zmiksowana Alergeny:1,7,6,9	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml)zmiksowana,ziemniaki(250g)zmiksowane,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowym(150),marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),sok wieloowocowy(300ml)	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł)20g wędlina zielonogórska zmiksowana(50g),pomidor(80g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1991,06 kcal białko: 88,10 g tłuszcze: 57,0g węglowodany: 292,47g kw. tł. Nasycone: 35,02g cukry proste 77,96g błonnik:24,81g sól: 4,61g

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

06.09.2025					
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 razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),„sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2151,28kcal białko:93,19g tłuszcze: 73,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe (30g),masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage (40g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g) ,masło 82% tłuszczu(20g),„szynka z piersi	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g

	indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Alergeny:7	świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron b/j (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,banan(10 0g)Jogurt naturalny(150g), wafle ryżowy(1szt),jab łko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku- miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką- miks(300g),makaron b/j- miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus,jabłko,bana n(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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

07.09.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem b/j(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g),szynka drobiowa (20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 30%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	zacierka 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 makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) serek topiony(50g),szynka drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	zacierka 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: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) szynka drobiowa(50g)	Zupa koperkowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), buraczki(150g)sos jarzynowy(100g) woda mineralna,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g)	zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) 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 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g

	sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	(250ml) Alergeny:1,6,9,		Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	sól: 5,1g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) ,szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),surówka z kapusty białej(150g),sos jarzynowy100g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem(150g)	zacierka 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 kiszonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2283,03 kcal białko: 126,36g tłuszcze: 73,19 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 38,72 g cukry proste: 29,02 g błonnik: 28,05g sól: 5,6g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ryżem(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(130g),sos jarzynowy (100g)zmiksowany,buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(150g)	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 4,6g

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

08.09.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)ogonówka(25g),szynka z piersi indyka 30g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa grochowa(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką,papryką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:Jabłko (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2346,45 kcal białko:118,04g tłuszcze:76,03g węglowodany: 288,55 g kw. tł. nasycone:39,13g cukry proste: 29,66 g błonnik: 50,25g sól: 6,05 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),ogonówka 25g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jabłko (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2197,411kcal białko:106,43 g tłuszcze:72,07g węglowodany: 275,64 g kw. tł. nasycone:38,00g cukry proste:19,68 g błonnik: 42,6g sól:6,08 g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(30g),ogonówka 25g,,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	krupnik(300ml),makaron (200g),„gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jabłko(150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2197,411kcal białko:106,43 g tłuszcze:72,07g węglowodany: 275,64 g kw. tł. nasycone:38,00g cukry proste:19,68 g błonnik: 42,6g sól:6,08 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)szynka z piersi indyka(30g),ogonówka 25g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	krupnik(300ml),makaron (200g),„gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny150g,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2157,89kcal białko:104,51 g tłuszcze:74,8g węglowodany: 260,52 g kw. tł. nasycone:38,2g cukry proste:17,68 g błonnik: 46,68g sól:5,72 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),szynka z piersią indyka(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	krupnik(300ml)miks,makaron (200g),„gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(300g)mikswoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinia miks(150g),rozrzedzony,miksowany	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlna wieprzowa zielonogórska(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,	Energia: 2054,58 kcal białko:101,98g tłuszcze:69,88g węglowodany: 251,07g kw. tł. nasycone:37,7 g cukry proste:19,68g błonnik:38,67g sól:5,21 g

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

09.09.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko pieczone(180g),mizeria(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(30g),sałatka z tuńczyka i ryżu (tuńczyk ,ryż jajka,majonez,por) 150g Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,3,4,10	Energia:2214,37kcal białko:91,57g tłuszcze: 99,7g węglowodany: 246,98g kw. tł. Nasycone:47,47g cukry proste: 38,01 g błonnik: 17,25g sól:5,98 g
Łatwostrawna	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlna podwawelska na gorąco(90g),ketchup(15g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g) herbata(b/c),250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2337,94 kcal białko:108,03 g tłuszcze: 95,41g węglowodany: 265,21 g kw. tł. Nasycone: 45,07g cukry proste 30,88g błonnik:24,49g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g)	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g),sos	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,arbuz (200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g)	Energia: 2193,26 kcal białko: 104,06g tłuszcze: 84,42g węglowodany: 262,74 g

	masło 82% tł,(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9,10	koperkowy (100g),marchewka mini gotowana(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,		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) 250ml Alergeny:1,7,6	kw. tł. Nasycone: 41,26g cukry proste 31,24g błonnik:24,01g sól: 6,0g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna 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),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),udko gotowane(180g) sos koperkowy (100g),marchewka mini(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir200g,wafel ryżowy 1szt,jabłko (150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham(60g) masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g),jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2341,45 kcal białko: 107,84g tłuszcze: 96,9g węglowodany: 262,24g kw. tł. Nasycone:45,2g cukry proste 30,98g błonnik:30,98g sól: 6,33g
Płynna wzmocniona	kasza manna na mleku(250ml)zmiksowane 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)marchewka gotowana zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	kefir(200g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g)miks,,ogórek świeży(80g)zblędowany Posiłek nocny :jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 1871,8kcal białko: 109,03g tłuszcze:56,66g węglowodany: 240,26g kw. tł. Nasycone: 23,82g cukry proste 31,07g błonnik:16,62g sól: 5,8g

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

10.09.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa pomidorowa z ryżem(300g) ,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	banan(150g),jogurt naturalny(150g) 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(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2223,95kcal białko: 94,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany257,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),ser gouda tłusty25g),szynka gotowana(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa pomidorowa z ryżem(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	banan(150g),jogurt naturalny(150g) 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(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2205,91 kcal białko: 94,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie 100g masło 82% tł.(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałat	Zupa pomidorowa z ryżem(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g	banan(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g

	ka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3		Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	błonnik: 24,46g sól:6,7g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa pomidorowa z ryżem(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g),sos jarzynowy(100g) sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	pomarańcza(150g),jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2166,49kcal białko: 92,88g tłuszcze:85,89g węglowodany:258,4 g kw. tł. nasycone:48,79 g cukry proste:24,37g błonnik: 28,67g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa pomidorowa z ryżem(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	banan(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) 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) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

11.09.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretką drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g) ,bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g), serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2344,91 kcal białko: 107,84 g tłuszcze: 86,94 g węglowodany: 287,41 g kw. tł. nasycone:41,6 g cukry proste:53,15g błonnik: 22,89g sól: 6,39g
Łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretką drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2270,72kcal białko: 106,41 g tłuszcze: 79,86g węglowodany: 288,18 g kw. tł. nasycone:41,0 g cukry proste:45,85g błonnik: 20,45g sól: 6,36g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150g)buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2209,23 kcal białko: 105,9g tłuszcze: 70,22 g węglowodany: 294,04g kw. tł. nasycone:38,59g cukry proste:42,53g błonnik:22,07g sól:6,17g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki(250g), bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt naturalny 150g ,jabłko 150g Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),serek fromage 40g,sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posiłek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2164,96 kcal białko: 101,72g tłuszcze: 74,58g węglowodany: 276,28 g kw. tł. nasycone: 40,51 g cukry proste: 48,53 g błonnik: 26,45g sól: 6,68g
Płynna wzmocniona	kasza jęczmienna na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g)pierś z kurczaka gotowana(100g) ,zmielone(120g),pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa koperkowa z makaronem(300ml)zmiksowana,ziemniaki(250g)zmiksowane,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150g),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),zmiksowany 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 drobiowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(100g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2064,35 kcal białko: 106,72g tłuszcze: 71,28g węglowodany: 255,85g kw. tł. nasycone: 40,29 g cukry proste: 46,01 g błonnik: 17,25 g sól: 6,29g

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

12.09.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,schab benedykta(30g),sałata 10g papryka 40 ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Zupa ogórkowa (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszonej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Salatka z kurczaka ,cukinii i sałaty lodowej z olejem 180g,wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2312,99kcal białko:109,64g tłuszcze: 87,20g węglowodany: 284,42g kw. tł. Nasycone: 38,94g cukry proste:13,68 g błonnik: 23,43g sól:6,6g
Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,schab benedykta(30g),sałata 10g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,,3,	ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Salatka z kurczaka ,cukinii i sałaty lodowej z olejem 180g,wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: jogurt naturalny (150g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2183,18kcal białko:104,62g tłuszcze: 71,7g węglowodany: 292,97g kw. tł. Nasycone: 36,78g cukry proste:15,05g błonnik: 21,94g sól:5,54g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,schab benedykta(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g,serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,3	ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g),banan(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Jogurt naturalny(150g) jabłko pieczone 150g,wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g), Posilek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g	Energia: 2201,91 kcal białko:111,36g tłuszcze: 74,36 węglowodany: 288,05g kw. tł. Nasycone: 43,17g cukry proste:32,31g błonnik: 44,58g sól:6,14 g

				Alergeny:1,7,6,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),,schab benedykta 30g,jajko gotowane 60g,sałata 10g,ogórek świeży 80g,pomidor 30g Alergeny:1,7,6,3	ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),s0s koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Salatka z kurczaka ,cukinii i sałaty lodowej z olejem 180g,wafel ryżowy 1szt	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),połędwica sopocka 50g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2112,40kcal białko:103,2g tłuszcze: 73,27g węglowodany: 264,11g kw. tł. Nasycone: 35,6g cukry proste:24,44g błonnik: 26,95g sól:5,04 g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),połędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	ryż na rosole(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki- miks(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Zsiadłe mleko(300ml),zb lendarowana brzoskwinia (100g) Alergeny:1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,sopocka mielona(50g),pomidor- zblendowany(80g)posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2067,21kcal białko:84,63g tłuszcze: 68,12g węglowodany: 267,75g kw. tł. Nasycone: 36,45g cukry proste:3854 g błonnik: 26,94g sól:5,45g

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