

| 23.09.2025                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                            | Kolacja<br>+ (posiłek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                      |
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g) szynka gotowana(25g),sałatka z ogórka świeżego,papryki i rzodkiewki 100g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,4</p> | <p>Kapuśniak z kapusty białej(300ml),ziemniaki(250g),kotlety drobiowe pieczone siekane z piersi kurczaka z cukinią i papryką(150g),sałata z jogurtem100gwoda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt<br/>Alergeny:3,7</p>        | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:1,7,6,</p>             | <p>Energia: 2199,09 kcal<br/>białko:120,2g<br/>tłuszcze:84,01g<br/>węglowodany: 248,16 g<br/>kw. tł. nasycone:43,99g<br/>cukry proste: 16,97 g<br/>błonnik: 46,77g<br/>sól: 6,77 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g) szynka gotowana(25g),sałata 10g,ogórek świeży 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,4</p>                        | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g), pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g),(sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Sałatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml ,wafel ryżowy 1 sztAlergeny:3,7</p>            | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2143,33kcal<br/>białko:120,91 g<br/>tłuszcze:69,57g<br/>węglowodany: 264,69 g<br/>kw. tł. nasycone:42,77g<br/>cukry proste:28,45 g<br/>błonnik: 46,19g<br/>sól:7,02 g</p>   |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)szynka gotowana (25g),sałata(10g),ogórek świeży (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,4</p>                                                       | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml),ziemniaki(250g),p ierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g),(sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>  | <p>Sałatka z kalafiora , białka jaja i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),herbata b/c 250ml,wafel ryżowy 1 szt<br/>Alergeny:3,7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlna wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250ml</p>                                                              | <p>Energia 2124,12:kcal<br/>białko:119,91 g<br/>tłuszcze:62,17g<br/>węglowodany: 263,69 g<br/>kw. tł. nasycone:40,37g<br/>cukry proste:28,45 g<br/>błonnik: 46,19g<br/>sól:7,02 g</p>  |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)<br/>masło 82% tł.(20g)ryba w<br/>galarecie(80g)wędlina<br/>szynkowa(25g),sałata(10g),ogórek<br/>świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,4</p>                                         | <p>Rosół z makaronem<br/>b/j(300ml),ziemniaki(250g),p<br/>iersz z kurczaka<br/>gotowana(130g),buraczki(15<br/>0g),(sos<br/>koperkowy(100g)woda<br/>mineralna(250ml)<br/>,kefir(200g)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Salatka z<br/>kalafiora ,jajka i<br/>pomidora z<br/>koperkiem i<br/>jogurtem<br/>(150g),herbata<br/>b/c 250ml,wafel<br/>ryżowy 1szt<br/>Alergeny:3,7</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),serek<br/>wiejski(200g)wędlina wieprzowa<br/>zielonogórska(25g),sałatka z<br/>pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt<br/>naturalny,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:1,7,6,</p>            | <p>Energia:2112,55kcal<br/>białko:121,11 g<br/>tłuszcze:72,9g<br/>węglowodany: 248,55 g<br/>kw. tł. nasycone:43,03g<br/>cukry proste:20,16g<br/>błonnik: 51,85g<br/>sól:6,63 g</p>  |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>miksowana,kawa zbożowa z<br/>mlekiem 2%(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie<br/>(70g),moczone w kawie<br/>masło 82% tł.(20g),ryba<br/>gotowana(100g)wędlina<br/>szynkowa(50g)zmiksowana,pomi<br/>dor(80g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10,4</p> | <p>Rosół z makaronem<br/>b/j(300ml)miks,ziemniaki(25<br/>0g),piesz z kurczaka<br/>gotowana(130g)miks,buracz<br/>ki(150g) mikswoda<br/>mineralna(250ml)<br/>,kefir(200g)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>              | <p>Salatka z<br/>kalafiora ,jajka i<br/>pomidora z<br/>koperkiem i<br/>jogurtem<br/>(150g),zmiksow<br/>ana rozrzedzona<br/>Alergeny:3,7</p>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-<br/>żytnie(70g)moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),serek<br/>wiejski(200g)mikswędlina<br/>wieprzowa zielonogórska(25g),miks,<br/>pomidor(80g)zblendowany<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 1993,74 kcal<br/>białko:125,16g<br/>tłuszcze:69,44g<br/>węglowodany: 225,53g<br/>kw. tł. nasycone:42,86 g<br/>cukry proste:16,28g<br/>błonnik:41,08g<br/>sól:6,39 g</p> |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |

**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**

24.09.2025

| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                         | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml) makaron z patelni (300g) (łopatka mielona papryka,kukurydza konserwowa,koncentrat pomidorowy,) kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1 szt),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p>  | <p>Zupa mleczna z ryżem(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)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>            | <p>Energia: 2195,12 kcal<br/>białko: 91,61 g<br/>tłuszcze: 82,33 g<br/>węglowodany: 271,37g<br/>kw. tł. nasycone: 42,12g<br/>cukry proste:23,55 g<br/>błonnik: 24,96 g<br/>sól:6,24g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>manna na rosół 300ml,ziemniaki 250g,schab gotowany 130g,sos koperkowy 100g,cukinia gotowana 150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                       | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1 szt) ,herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(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)</p> <p>Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml),kefir 200g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2048,08kcal<br/>białko:100,7g<br/>tłuszcze: 68,21g<br/>węglowodany: 264,76g<br/>kw. tł. nasycone: 40,56 g<br/>cukry proste:27,41g<br/>błonnik: 24,5g<br/>sól: 6,26 g</p>     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(100g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                 | <p>manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,schab gotowany 130g,sos koperkowy 100g,cukinia gotowana 150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>       | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250mlAlergeny: 7</p>             | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml),kefir 200g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                    | <p>Energia: 1983,01 kcal<br/>białko:96,81g<br/>tłuszcze: 61,25g<br/>węglowodany: 268,81 g<br/>kw. tł. nasycone:36,51g<br/>cukry proste:27,77g<br/>błonnik: 21,19 g<br/>sól: 5,92g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(10g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                  | <p>manna na rosole 300ml,ziemniaki 250g,schab gotowany 130g,sos koperkowy 100g,cukinia gotowana 150g,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>       | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g),herbata b/c 250ml Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata( b/c)(250ml),kefir 200g</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>            | <p>Energia: 1947,1 kcal<br/>białko:94,7g<br/>tłuszcze: 65,47g<br/>węglowodany: 250,72 g<br/>kw. tł. nasycone:36,83g<br/>cukry proste:27,77g<br/>błonnik: 28,58 g<br/>sól: 5,53g</p>   |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>manna na rosole-miks(300g),ziemniaki 250g-miks (200g),schab gotowany 130g -miks(300g) cukinia 150g,zblendowanewoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)Jogurt naturalny(150g), ) Alergeny:7</p>                                                   | <p>Zupa mleczna z ryżem-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)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Energia: 2043,92kcal<br/>białko:86,13g<br/>tłuszcze: 65,44g<br/>węglowodany: 286,16g<br/>kw. tł. nasycone: 37,87 g<br/>cukry proste:31,50g<br/>błonnik: 27,31g<br/>sól: 5,02 g</p> |

**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**

25.09.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                    | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty ,ogórka i ,rzodkiewki (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                         | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),kasza gryczana(200g),gulasz z łopatką<br/>wieprzowej(250g),surówka z ogórka kiszzonego i marchewki z olejem i musztardą(150g,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,10,7</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,</p> | <p>Energia: 2372,61 kcal<br/>białko:101,31g<br/>Tłuszcze: 93,66g<br/>węglowodany: 271,91g<br/>kw. tł. nasycone:46,74g<br/>cukry proste:32,82g<br/>błonnik: 31,08g<br/>sól:7,93g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty i,ogórka (80g)<br/>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką<br/>wieprzowej(250g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                                                                  | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,</p> | <p>Energia:2380,06kcal<br/>białko95,87 g<br/>tłuszcze:87,28g<br/>węglowodany: 296,47g<br/>kw. tł. nasycone: 46,62g<br/>cukry proste: 32,2 g<br/>błonnik: 23,97g<br/>sól:6,54g</p>   |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g),schab benedykta(50),sałatka z sałaty i,ogórka (80g),kefir (200g)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,</p>                                               | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),kasza jęczmienna(200g),gulasz z łopatką<br/>wieprzowej(300g)sałata z jogurtem,(100g,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>                                                                  | <p>Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło(82% tł) ,pasta mięsna drobiowa (60g),szynka śniadaniowa wieprzowa(30g),pomidor (80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/><br/>herbata( b/c)(250ml)</p>                                                         | <p>Energia:2302,34 kcal<br/>białko:94,38g<br/>tłuszcze:78,95 g<br/>węglowodany: 297,17g<br/>kw. tł. nasycone: 40,97g<br/>cukry proste:31,61 g<br/>błonnik: 23,97g<br/>sól:5,77g</p> |

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

**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**

| 26.09.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                           | Kolacja +posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                           |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/> pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/> pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/> masło 82% tł,(20g),,szynka gotowana(50g),,dżem niskosłodzony 25g<br/> sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,10</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300ml,ziemniaki zapiekane po nelsonsku (300g) (ziemniaki,wędlina zwyczajna,jajka,ogórek kiszony cebula ,olej ,koperek)maślanka (250ml)<br/> Alergeny:1,6,9,10,6,3</p> | <p>,drożdżówka z serem 120g ,herbata b/c 250ml<br/> Alergeny:7,1,3</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/> Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/> pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.3,4</p> | <p>Energia: 2425,95kcal<br/> białko: 117,27g<br/> tłuszcze: 96,7g<br/> węglowodany270,14 g<br/> kw. tł. nasycone:46,46 g<br/> cukry proste:20,43 g<br/> błonnik: 29,56g<br/> sól: 7,22g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/> kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/> pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/> pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/> masło 82% tł,(20g),serek deliser 17g,szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,10</p>        | <p>krupnik(300g),ryż zapiekany z musem jabłkowym (300g),pomarańcza 200g,woda mineralna(250ml)<br/> Alergeny:1,6,9,7</p>                                                                          | <p>,drożdżówka z serem 120g,herbata b/c 250ml<br/> Alergeny:7,1,3</p>  | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/> Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/> pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.3,4</p> | <p>Energia: 2402,63 kcal<br/> białko: 112,19g<br/> tłuszcze:87,76g<br/> węglowodany: 288,88 g<br/> kw. tł. nasycone: 44,96g<br/> cukry proste:27,7g<br/> błonnik: 28,5g<br/> sól:6,9g</p>   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,,6,10                                   | krupnik(300g),ryż zapiekany z musem<br>jabłkowym(300g),pomarańcz a 200g,woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                                         | Jabłko 150g,wafel ryżowy<br>1szt.jogurt naturalny 150g ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),ogórek kiszony 60g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                                                                                                      | Energia: 2346,17kcal<br>białko: 109,54g<br>tłuszcze:82,94g<br>węglowodany:288,79g<br>kw. tł. nasycone:41,06 g<br>cukry proste:27,75g<br>błonnik: 28,5g<br>sól:6,41g  |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),serek deliser 17g<br>sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6,10 | krupnik(300g),ryż zapiekany z musem<br>jabłkowym(300g),pomarańcz a 200g,woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,                                          | Jabłko 150g,wafel ryżowy<br>1szt.jogurt naturalny 150g ,herbata b/c 250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(30g),pasta z makreli w pomidorach z jajkiem i szczypiorkiem(60g),ogórek kiszony (60g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7,3,4 | Energia: 2307,83kcal<br>białko: 112,84g<br>tłuszcze:85,6g<br>węglowodany:268,95 g<br>kw. tł. nasycone:41,39 g<br>cukry proste:27,82g<br>błonnik: 32,38g<br>sól:6,85g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Płatki owsiane na mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6                                   | krupnik(300g)miks,ziemniak i gotowane (250g)schab gotowany130g)miks,sos pomidorowy 150g miks ,buraczki 150g miks woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Jabłko pieczone zblendowana ,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7                       | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                                                    | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>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**

27.09.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                              | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa grochowa z ziemniakami(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g)<br/>buraczki (150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                             | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),<br/>arbuz<br/>200g,herbata b/c<br/>250ml<br/>Alergeny:7,</p>   | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),wędlina zielonogórska<br/>wieprzowa(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c),250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2299,74 kcal<br/>białko:103,31g<br/>tłuszcze: 81,06 g<br/>węglowodany: 347,42 g<br/>kw. tł. nasycone: 46,69g<br/>cukry proste: 17,59g<br/>błonnik: 65,61g<br/>sól:7,34g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa marchwianka z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos pomidorowy(150g)<br/>buraczki (150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g),<br/>arbuz(200g)<br/>,herbata b/c<br/>250ml<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),zielonogórska wieprzowa(50g),ogórek świeży(80g)<br/>Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                   | <p>Energia: 2107,08 kcal<br/>białko:90,94g<br/>tłuszcze: 73,21g<br/>węglowodany: 339,71 g<br/>kw. tł. nasycone:45,66 g<br/>cukry proste: 26,14g<br/>błonnik: 58,51g<br/>sól: 6,48g</p>  |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g),,szynka z</p>                                                                                                   | <p>Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),makaron b/j(200g)klops gotowany z łopatki wieprzowej mielonej(80g),sos</p>                                                                                                    | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)<br/>,arbuz (200g)<br/>,herbata b/c<br/>250ml</p>                | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g)<br/>masło(82% tł) (20g),zielonogórska wieprzowa(50g),ogórek świeży(80g)</p>                                                                                                                                                  | <p>Energia: 2079,61 kcal<br/>białko:109,28g<br/>tłuszcze: 60,84g<br/>węglowodany: 342,28 g<br/>kw. tł. nasycone:36,71 g<br/>cukry proste: 25,75 g</p>                                   |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | <p>piersi indyka(50g),pomidor(80g),twaróg chudy(120g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                                                                                                                                     | <p>pomidorowy(150g)<br/>buraczki (150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                                                                                                     | <p>Alergeny:7,</p>                                                  | <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>błonnik: 58,51g<br/>sól: 5,32g</p>                                                                                                                                                    |
| <p><b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek fromage(40g),szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                       | <p>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)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                       | <p>kefir 200g),arbuz 200g,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p>     | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo graham(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),zielonogórska wieprzowa(50g),sałatka z papryki,ogórka i pomidora(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c) 250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>     | <p>Energia: 2157,79kcal<br/>białko: 92,36g<br/>tłuszcze: 61,36 g<br/>węglowodany: 327,02 g<br/>kw. tł. nasycone:46,41 g<br/>cukry proste: 29,86 g<br/>błonnik: 64,61g<br/>sól: 6,27g</p> |
| <p><b>Płynna wzmocniona</b></p>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),twarożek (100g)miks,szynka z piersi indyka(25g)miks,pomidor(100g ) zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>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)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), miks<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g)miks,ogórek świeży(80g)zblendowany<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 1901,85 kcal<br/>białko: 102,16 g<br/>tłuszcze: 59,55g<br/>węglowodany: 302,68g<br/>kw. tł. nasycone: 37,25g<br/>cukry proste: 20,1g<br/>błonnik:54,26 g<br/>sól: 4,63 g</p> |

**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**

| 28.09.2025   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                | Kolacja + posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
| Podstawowa   | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>  | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),karkówka duszona(130g),sos pieczeniowy(100g),surówka z kapusty pekińskiej(150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,7</p> | <p>Kefir200g<br/>banan(150g)<br/>,herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:.,7,</p>   | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g)<br/>,Posiłek nocny:<br/>mus<br/>maracuja,jabłko,,banan(100g),wafele k ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p> | <p>Energia2252,26 kcal<br/>białko86,48 g<br/>tłuszcze:92,01g<br/>węglowodany:288,02 g<br/>kw. tł. nasycone: 47,17g<br/>cukry proste:24,94g<br/>błonnik 24,24g<br/>sól:8,24 g</p>     |
| Łatwostrawna | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p> | <p>ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g),marchewka mini (150g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                              | <p>biskupki(3szt),<br/>banan(150g),herbata b/c 250ml<br/>Alergeny:3,7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasztet ze śliwką(60g),wędlina sopocka parzona(20g),ogórek kiszony(80g)<br/>,Posiłek nocny:<br/>mus<br/>maracuja,jabłko,,banan(100g),wafele k ryżowy 1szt<br/>herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,9</p> | <p>Energia:2187,23 kcal<br/>białko: 95,31g<br/>tłuszcze:77,98 g<br/>węglowodany: 291,49 g<br/>kw. tł. nasycone: 42,73g<br/>cukry proste:27,14 g<br/>błonnik:24,09g<br/>sól: 8,4g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>                 | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>                      | <p>ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka mini gotowana (150g),sos jarzynowy(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                  | <p>,banan(150g),wa fel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml</p>                      | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g)<br/>,Posiłek nocny:<br/>musmaracuja,jabłko,jagoda,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p> | <p>Energia:2048,48 kcal<br/>białko: 90,59g<br/>tłuszcze: 64,36 g<br/>węglowodany: 291,88 g<br/>kw. tł. nasycone: 35,74g<br/>cukry proste: 28,97g<br/>błonnik: 24,96g<br/>sól: 7,71g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,ogórka i pomidora(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6,10</p>                       | <p>ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),marchewka mini gotowana (150g),sos jarzynowy(100g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                  | <p>jabłko(150g), jogurt naturalny(150g)<br/>,herbata b/c 250mlAlergeny: 7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek kiszony(80g)<br/>,Posiłek nocny:mus maracuja,jabłko,jagoda,banan(100g), wafelek ryżowy1szt herbata( b/c)<br/>Alergeny:1,7,,6</p>                | <p>Energia:2063,86 kcal<br/>białko: 94,35g<br/>tłuszcze: 68,18 g<br/>węglowodany: 275,72 g<br/>kw. tł. nasycone: 38,51g<br/>cukry proste: 25,17g<br/>błonnik: 25,29g<br/>sól: 7,82g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zacierka na mleku miksowana(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g)<br/>,pomidor100g zblendowana(100g)<br/>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>ryż na rosole(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g)miks,marchewka miksowane(150g),sos koperkowy miksowany wodamineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem zmikсовany(150g) Alergeny:7,</p>         | <p>Kasza manna na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),połędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany<br/>Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,,9</p>              | <p>Energia: 1943,13 kcal<br/>białko: 91,44g<br/>tłuszcze: 67,41g<br/>węglowodany: 261,16 g<br/>kw. tł. nasycone:36,74g<br/>cukry proste:28,91g<br/>błonnik: 25,96g<br/>sól: 6,96g</p>   |

**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**

29.09.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                         | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony<br/>wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Zupa brokułowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),surówka wiosenna z kapusty białej,rzodkiewki ogórka świeżego i koperku z olejem</p> <p>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3,7</p> | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7,</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z warzywami(70g),ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:mandarynka(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9</p> | <p>Energia: 2323,49 kcal<br/>białko: 101,36g<br/>tłuszcze:85,24 g<br/>węglowodany: 305,93 g<br/>kw. tł.44,42 g<br/>cukry proste:52,24g<br/>błonnik: 45,11g<br/>sól:7,96g</p>            |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g) szynka z piersi indyka(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>      | <p>Zupa brokułowa z makaronem b/śm(300ml)<br/>,ziemniaki(250g),pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos pieczeniowy(100g),,buraczki (150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                                                                                      | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g),herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7,</p>  | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z warzywami(70g),ogonówka parzona(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:mandarynka(200g), kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9</p> | <p>Energia: 2228,77 kcal<br/>białko: 107,79g<br/>tłuszcze: 78,05g<br/>węglowodany: 284,38 g<br/>kw. tł. nasycone:45,06 g<br/>cukry proste:43,68g<br/>błonnik: 41,14g<br/>sól: 6,94g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Manna na rosole(300ml)<br/>,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),sos koperkowy(100g)buraczki(1</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g),herbata</p>                              | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(100g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Energia: 2211,27 kcal<br/>białko: 102,34g<br/>tłuszcze: 78,05g<br/>węglowodany: 263,38 g</p>                                                                                         |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | <p>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br/>masło 82% tł,(20),serek<br/>wiejski(200g),szynka z piersi<br/>indyka(25g) ,sałatka z<br/>pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                                                                                                                    | <p>50g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>b/c 250ml<br/>Alergeny:7,</p>                                                                  | <p>mięsa drobiowego z<br/>warzywami(70g),ogonówka<br/>parzona(25g),ogórek świeży(80g)<br/>Posiłek nocny:mandarynka(200g),<br/>kefir( 200g),herbata b/c 250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,,9</p>                                                                                                                                                                | <p>kw. tł. nasycone:43,06 g<br/>cukry proste:42,88g<br/>błonnik: 39,14g<br/>sól: 6,04g</p>                                                                                                |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą<br/>jęczmienną(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo razowe(90g)<br/>masło 82% tł,(20),serek<br/>wiejski(200g),szynka z piersi<br/>indyka(25g) ,sałatka z<br/>pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                                                        | <p>Zupa brokułowa z<br/>makaronem b/śm(300ml)<br/>ziemniaki(250g),pieczeń<br/>rzymska z łopatki<br/>wieprzowej<br/>warzywami(80g),sos<br/>pieczeniowy(100g),surówka<br/>wiosenna z kapusty<br/>białej,rzodkiewki ogórka<br/>świeżego i koperku z olejem<br/>woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>kisiel<br/>niskosłodzony<br/>z jabłkiem<br/>150g,jogurt<br/>naturalny 150g<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zacierka na mleku(250ml)kawa<br/>zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo z razowe(90g)<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z<br/>mięsa drobiowego z<br/>warzywami(70g),ogonówka<br/>parzona(25g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mandarynka(150g)<br/>kefir( 200g),herbata b/c 250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9</p>                           | <p>Energia: 2306,04 kcal<br/>białko: 100,62 g<br/>tłuszcze: 87,32 g<br/>węglowodany: 291,87 g<br/>kw. tł. nasycone:44,64 g<br/>cukry proste:45,94g<br/>błonnik: 52,06g<br/>sól: 7,69g</p> |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Zupa mleczna z kaszą manną<br/>miksowana(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie<br/>namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20),serek wiejski<br/>zmiksowany(200g) szynka z<br/>piersi indyka zmielona(25g)<br/>,sałatka z pomidora z<br/>koperkiem zblendowana(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Zupa kalafiorowa<br/>z makaronem-miks(300ml)<br/>,ziemniaki<br/>miksowane(250g),klops<br/>gotowany<br/>miksowany(100g),marchewk<br/>amini gotowana<br/>miksowana(150g),sos<br/>koperkowy miksowany<br/>woda<br/>mineralna(250ml)jogurt<br/>naturalny 2%(150g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>               | <p>Deser mleczny z<br/>truskawką i<br/>ryżem<br/>zmiksowany(15<br/>0g) Alergeny:7,</p>            | <p>Zacierka na mleku(250ml miks)kawa<br/>zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-<br/>żytnie(70g)moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g),pasta mięsna z<br/>warzywami(70g) ogonówka<br/>parzona(25g) zmielona,ogórek<br/>świeży(80g) zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jabłko(150g)<br/>kefir( 200g),herbata b/c 250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,,9</p> | <p>Energia: 2160,13 kcal<br/>białko: 103,44g<br/>tłuszcze: 77,41g<br/>węglowodany: 284,16 g<br/>kw. tł. nasycone:46,74g<br/>cukry proste:52,67g<br/>błonnik: 42,52g<br/>sól: 6,96g</p>    |

**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**

30.09.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,szynka śniadaniowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                | <p>Barszcz ukraiński (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p>       | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną 18%(80g)<br/>Posilek nocny:<br/>kefir (200g)<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2181,18kcal<br/>białko:97,01g<br/>tłuszcze: 78,2g<br/>węglowodany: 274,41g<br/>kw. tł. Nasycone: 38,22g<br/>cukry proste:35,89g<br/>błonnik: 35,43g<br/>sól:6,15g</p>   |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł.(20g),serek fromage 40g,szynka śniadaniowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p> | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)<br/><br/>kefir (200g),jabłko 150g<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                | <p>Energia: 2108,72kcal<br/>białko:92,54g<br/>tłuszcze: 79,18g<br/>węglowodany: 258,15g<br/>kw. tł. Nasycone: 40,28g<br/>cukry proste:38,38 g<br/>błonnik: 27,75g<br/>sól:5,46g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie 100g<br/>masło 82% tł.(20g),,szynka śniadaniowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serek wiejski(200g)</p>                                                                                  | <p>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ryba pieczona (140g)w mrożonej włoszczyźnie (150g),jabłko 150gwoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p> | <p>Surówka z marchwi i jabłka (150g),mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),herbata b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(100g)<br/>,schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g)<br/><br/>kefir (200g)jabłko 150g<br/>herbata( b/c)250ml</p>                                                                    | <p>Energia: 2088,42kcal<br/>białko:90,91g<br/>tłuszcze: 68,89g<br/>węglowodany: 280,53g<br/>kw. tł. Nasycone: 36,65g<br/>cukry proste:56,22g<br/>błonnik: 29,94g<br/>sól:4,99 g</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny:1,7,6,9,10                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek<br/>fromage 40g,półdewica<br/>drobiowa(30g),sałatka z sałaty<br/>lodowej i ogórka świeżego(80g)<br/>serek wiejski(200g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem<br/>(300ml),ziemniaki(250g) ryba<br/>pieczona (140g)w mrożonej<br/>włoszczyźnie (150g)woda<br/>mineralna(250ml),jabłko<br/>(150g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p>                | <p>Surówka z<br/>marchwi i jabłka<br/>(150g),mus<br/>jabłko,gruszka<br/>,dynia<br/>(100g),herbata<br/>b/c 250ml</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem<br/>(30g),schab<br/>Benedykta(50g),pomidor(80g)</p> <p>kefir (200g)jabłko150g<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>    | <p>Energia: 2116,27kcal<br/>białko:91,47g<br/>tłuszcze: 78,79g<br/>węglowodany: 266,15g<br/>kw. tł. Nasycone: 40,24g<br/>cukry proste:50,32g<br/>błonnik: 35,5g<br/>sól:5,07 g</p> |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Płatki owsiane na mleku-<br/>miks(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem<br/>(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie<br/>namoczone w kawie(70g)<br/>masło 82% tł,(20g),serek<br/>fromage mielony40g,półdewica<br/>drobiowa mielona(30g),ogórek<br/>świeży zblendowany(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                            | <p>Zupa pomidorowa z ryżem-<br/>miks (300ml),ziemniaki<br/>zmiksowane(250g) ryba<br/>gotowana zmielona<br/>(140g)włoszczyzna<br/>zmiksowana (150g)woda<br/>mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,,,4</p> | <p>kefir(200g),poma<br/>rańcza<br/>zblendowana<br/>Alergeny:7</p>                                                   | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w<br/>herbacie(70g)<br/>,schab Benedykta<br/>mielony(50g),pomidor-<br/>zblendowany(80g)</p> <p>kefir (200g),jabłko150<br/>herbata( b/c)250ml<br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 1984,16kcal<br/>białko:88,97g<br/>tłuszcze: 71,33g<br/>węglowodany: 255,4g<br/>kw. tł. Nasycone: 39,58g<br/>cukry proste:27,38 g<br/>błonnik: 27,38g<br/>sól:4,42g</p> |

**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**

| 01.10.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                  | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>ryż na mleku(250ml)kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),wędlina zielonogórska(25g)sałata(10g),<br/>sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>   | <p>Zupa szpinakowa z makaronem zabieleną śmietaną30%(300g),ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),kapusta czerwona gotowana na krótko(150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g),herbata b/c 250mlAlergeny: 7</p>  | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.</p> | <p>Energia: 2223,95kcal<br/>białko: 94,86g<br/>tłuszcze: 92,25g<br/>węglowodany257,77 g<br/>kw. tł. nasycone:50,28 g<br/>cukry proste:23,82 g<br/>błonnik: 25,48g<br/>sól: 6,16g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>ryż na mleku(250ml) kakao(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),wędlina zielonogórska(25g)sałata(10g),<br/>sałatka z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p> | <p>Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g), sos pomidorowy!00g) buraczki (150g)</p> <p>woda mineralna(250g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                                 | <p>Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7</p> | <p>Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>Pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)</p> <p>Alergeny: 1,7.</p>                   | <p>Energia: 2205,91 kcal<br/>białko: 94,82g<br/>tłuszcze:80,15g<br/>węglowodany: 273,52 g<br/>kw. tł. nasycone: 48,6 g<br/>cukry proste:24,37g<br/>błonnik: 24,59g<br/>sól:6,7g</p>  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | ryż na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło 82% tł.(20g),,wędlina<br>zielonogórska(50g)sałata(10g),<br>sałatka z pomidora z<br>koperkiem(100g)<br>Alergeny:1,7,,6                                | Zupa koperkowa z<br>makaronem bez<br>śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos<br>pomidorowy(100g)<br>buraczki(150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                                                           | Mandarynka<br>(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>,herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa<br>zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br>Alergeny: 1,7.                                               | Energia: 2213,13kcal<br>białko: 95,78g<br>tłuszcze:79,83g<br>węglowodany:282,09 g<br>kw. tł. nasycone:46,36 g<br>cukry proste:24,17g<br>błonnik: 24,46g<br>sól:6,7g |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | ryż na mleku(250ml)<br>kakao(250ml)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(90g)<br>masło 82% tł.(20g),,wędlina<br>zielonogórska(50g)sałata(10g),<br>sałatka z pomidora z<br>koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6                 | Zupa koperkowa z<br>makaronem zabieleną<br>śmietaną<br>18%(300g),ziemniaki(250g),<br>klops gotowany(80g) ,sos<br>pomidorowy(100g)<br>buraczki(150g)<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                                          | Mandarynka<br>(150g),jogurt<br>naturalny(150g),<br>herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Zacierka na mleku(250g),kawa<br>zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.                                       | Energia: 2166,49kcal<br>białko: 92,88g<br>tłuszcze:85,89g<br>węglowodany:258,4 g<br>kw. tł. nasycone:48,79 g<br>cukry proste:24,37g<br>błonnik: 28,67g<br>sól:6,34g |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Płatki owsiane na<br>mleku(250ml)miks<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82%<br>tł.(20g),zielonogórska(50g)mik<br>s pomidor zblendowany(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6 | Zupa koperkowa z<br>makaronem zabieleną<br>śmietaną<br>18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks<br>sos<br>pomidorowy(100g),miks<br>klops gotowany(80g) miks<br>marchewka mini<br>gotowana(150g)miks<br><br>woda mineralna(250g)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Mandarynka<br>(150g)zblendow<br>ana ,jogurt<br>naturalny(150g)<br>Alergeny:7          | Zacierka na mleku(250g)miks,kawa<br>zbożowa z mlekiem(250ml)<br>Pieczywo pszenno-<br>żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło(82% tł) (20g),szynka<br>śniadaniowa(50g)<br>zmiksowana,,ogórek świeży<br>zblendowany(80g)<br><br>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br>b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2051,2kcal<br>białko: 90,06g<br>tłuszcze:79,88g<br>węglowodany:249,11 g<br>kw. tł. nasycone:47,6 g<br>cukry proste:24,34g<br>błonnik: 19,71g<br>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 tulin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

02.10.2025

| Dieta                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                              | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                            | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka<br>gotowana(30g), galaretka<br>drobiowa<br>80g,sałata(10g),ogórek<br>świeży(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10 | rosół z makaronem b/j<br>(300ml),<br>ziemniaki(250g)pierś z<br>kurczaka duszona w sosie<br>marchewkowo porowym<br>(150g) , surówka z kapusty<br>czerwonej 150gkompot<br>niskosłodzony(250ml)<br>Alergeny:1,6,9, | Galaretka z<br>tartym jabłkiem<br>(200g,)jogurt<br>naturalny(150g),<br>herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser<br>(2szt34g),polędwica sopocka<br>parzona(40g)pomidor(80g)<br>Posilek nocny:kefir 200g<br>sok z pomarańczy z jabłkiem<br>(300 ml)<br>Alergeny:1,7,6,                           | Energia: 2335,05 kcal<br>białko:92,57g<br>tłuszcze:93,56g<br>węglowodany: 285,19 g<br>kw. tł. nasycone:46,97g<br>cukry proste: 67,57 g<br>błonnik: 21,67g<br>sól: 6,45 g |
| <b>Łatwostrawna</b>                          | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br>masło 82% tł.(20g)szynka<br>gotowana(30g),sałata(10g),ogó<br>rek świeży(80g),galaretka<br>drobiowa 80g<br><br>Alergeny:1,7,6,9,10    | Rosół z makaronem<br>b/j(300ml) ,ziemniaki(250g)<br>kurczak<br>gotowany(180g)sałata z<br>jogurtem 100g) ,kompot<br>niskosłodzony(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                                                     | Galaretka z<br>tartym jabłkiem<br>(200g,)jogurt<br>naturalny(150g),<br>herbata b/c<br>250ml<br>Alergeny:7 | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło(82% tł) (20g),serek<br>twarogowy deliser(2szt<br>34g)polędwica sopocka<br>parzona(40g)pomidor(80g)<br>Posilek nocny: mus jabłko banan<br>,truskawka(100g)<br>sok z pomarańczy z jabłkiem<br>(300 ml)<br>Alergeny:1,7,6, | Energia:2294,61kcal<br>białko:92,0 g<br>tłuszcze:89,74g<br>węglowodany: 284,4 g<br>kw. tł. nasycone:47,02g<br>cukry proste:69,08 g<br>błonnik: 20,52g<br>sól:6,46 g      |
| <b>Łatwostrawna z<br/>ogranicz. tłuszczu</b> | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250g)<br>kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem<br>b/j(300ml) ,ziemniaki(250g)<br>kurczak<br>gotowany(180g)sałata z<br>jogurtem 100g) ,kompot                                                                                                 | Galaretka z<br>tartym jabłkiem<br>(200g,)jogurt<br>naturalny(150g),<br>herbata b/c                        | Zupa mleczna z kaszą<br>jęczmienną(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(100g)<br>masło(82% tł) (20g),polędwica                                                                                                                                                                                                                                            | Energia:2184,51kcal<br>białko:98,7 g<br>tłuszcze78,14g<br>węglowodany: 288,81 g<br>kw. tł. nasycone:35,84g                                                               |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <p>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>                                                                                                                    | <p>niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                                                                                                                               | <p>250ml</p> <p>Alergeny:7</p>                                                                       | <p>sopocka parzona(50g)pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus jabłko ,banan,truskawka (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>cukry proste: 52,31 g</p> <p>błonnik: 22,86g</p> <p>sól:6,19 g</p>                                                                                                                                     |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo razowe 6 ziaren (90g)</p> <p>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(30g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),galaretka drobiowa 80g</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300ml) ,ziemniaki(250g)</p> <p>kurczak gotowany(180g)sałata z jogurtem 100g) ,kompot niskosłodzony(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>                    | <p>Galaretka z tartym jabłkiem(200g,)jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml</p> <p>Alergeny:7</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo graham ze słonecznikiem(90g)</p> <p>masło(82% tł) (20g),serek twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g)</p> <p>Posiłek nocny:mus jabłko,banan,truskawka (100g)sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>      | <p>Energia:2227,7kcal</p> <p>białko:89,83 g</p> <p>tłuszcze:78,68g</p> <p>węglowodany: 298,42 g</p> <p>kw. tł. nasycone:36,46g</p> <p>cukry proste:51,34 g</p> <p>błonnik: 22,10g</p> <p>sól:6,1 g</p>    |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)</p> <p>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g)</p> <p>masło82% tłuszczu(20g)szynka gotowana50g</p> <p>zmielona,pomidor 100gzblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>     | <p>Rosół z makaronem b/j zmiksowana(300ml),ziemniaki 250g-miks,udko gotowane zmielone sos koperkowy miks 100g,buraczki150g - mikswoda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kefir(200g)</p> <p>Alergeny:7,</p>                                                                | <p>Kasza jęczmienna na mleku zmiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g)</p> <p>masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka zmiksowana,pomidor zblendowany(40g) ,ogórek świeży zblendowany(40g)</p> <p>Posiłek nocny: mus,jabłko,banan,truskawka(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml),</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2012,34 kcal</p> <p>białko:85,02g</p> <p>tłuszcze:79,4,87g</p> <p>węglowodany:293,30g</p> <p>kw. tł. nasycone:31,32 g</p> <p>cukry proste: 52,3g</p> <p>błonnik: 24,82g</p> <p>sól: 5,23g</p> |

**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**