

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                        | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)serek<br>topiony(50g)dżem wiśniowy-szt 1<br>(25g),pomidor 100g<br><br>Alergeny:1,7,              | Zupa pomorska zabieleną<br>śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Kefir<br>200g,brzoskwini<br>a150gwafel<br>ryżowy 1szt<br>Alergeny:7 | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(50g)<br>Posilek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br>Alergeny:1,7,6     | Energia: 2170,80 kcal<br>białko: 101,3 g<br>tłuszcze: 87,6 g<br>węglowodany: 336,76 g<br>kw. tł. nasycone:56,55 g<br>cukry proste:50,96g<br>błonnik: 55,98g<br>sól: 7,26g |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Zacierka na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe(30g)<br>masło 82% tł,(20)serek<br>topiony(50g)dżem wiśniowy-1szt<br>(25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,              | Zupa pomorska zabieleną<br>śmietaną 18%(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt<br>naturalny(150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3 | Kefir<br>200g,brzoskwini<br>a150gwafel<br>ryżowy 1szt<br>Alergeny:7 | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(50g)<br><br>Posilek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br>Alergeny:1,7,6 | Energia: 2170,80 kcal<br>białko: 101,3 g<br>tłuszcze: 87,6 g<br>węglowodany: 336,76 g<br>kw. tł. nasycone:56,55 g<br>cukry proste:50,96g<br>błonnik: 55,98g<br>sól: 7,26g |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | 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 z piersi<br>indyka(50g)dżem wiśniowy-1szt<br>(25g),pomidor(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Zupa pomorska bez<br>śmietany(300ml)<br>ziemniaki(250g)<br>klops gotowany(80g)<br>jabłko(150g),jogurt naturalny<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7,3                    | Kefir 200gwafel<br>ryżowy<br>1szt,jabłko 150g<br>Alergeny:7         | Kaszka manna na mleku(250ml),<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa(50g),ogórek<br>świeży(50g)<br><br>Posilek nocny:<br>serek homogenizowany<br>naturalny(150g)<br>sok z buraczka i jabłka(300ml)                   | Energia: 2026,72 kcal<br>białko: 99,36g<br>tłuszcze: 74,06 g<br>węglowodany: 333,91g<br>kw. tł. nasycone:46,70g<br>cukry proste:52,18g<br>błonnik:55,81g<br>sól:6,21g     |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |                                                                          | Alergeny:1,7,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zacierka na mleku(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20)szynka z piersi indyka(50g),serek wiejski(200g),pomidor(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                                  | <p>Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml)<br/>ziemniaki(250g)<br/>klops gotowany(80g)<br/>jabłko(150g),jogurt naturalny(150g)<br/>woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Kefir 200g,brzoskwinia (150g),wafel ryżowy 1szt<br/>Alergeny:7</p>    | <p>Kaszka manna na mleku(250ml),<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo z razowe(30g)<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(50g)<br/>Posiłek nocny:<br/>serek homogenizowany naturalny(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br/>Alergeny:1,7,6</p>                         | <p>Energia: 2140,21 kcal<br/>białko: 116,20g<br/>tłuszcze: 84,77g<br/>węglowodany: 319,96 g<br/>kw. tł. nasycone: 53,38 g<br/>cukry proste: 46,78 g<br/>błonnik: 82,55g<br/>sól: 7,31g</p>  |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/><br/>masło 82% tł,(20)twarożek półtłusty100g<br/>zmiksowany,zielonogórska20g ,zmielone18%(120g),pomidor (100g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa pomorska(300ml)zmiksowane ziemniaki(250g),zmiksowane klops gotowany(80g) zmiksowany jabłko(150g),zblendowane woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p>                   | <p>Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),zmiksowany<br/>Alergeny:7</p> | <p>Kaszka manna namleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło(82% tł) (20g)<br/>szynka śniadaniowa(50g)<br/>zmiksowana,ogórek świeży(50g),zblendowany<br/>Posiłek nocny:<br/>serek homogenizowany naturalny(150g)<br/>sok z buraczka i jabłka(300ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2020,05 kcal<br/>białko: 111,25g<br/>tłuszcze: 78,85g<br/>węglowodany: 310,66 g<br/>kw. tł. nasycone: 51,15 g<br/>cukry proste: 52,22 g<br/>błonnik: 51,72 g<br/>sól: 5,39g</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**

| 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,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p>                | <p>Zupa brokułowa z makronem zabelana śmietaną 18% (300ml),ziemniaki(250g)<br/>kotlet drobiowy(130g),sałata z jogurtem naturalnym(150g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7,3</p> | <p>Galaretka z tartym jabłkiem200g,wa fel ryżowy 1szt</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),rzodkiewka 50g,pomidor 40g<br/>Posilek nocny:<br/>mus jabłko,banan,(100g),kefir 200g<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2231,3kcal<br/>białko:108,99g<br/>tłuszcze: 86,99g<br/>węglowodany: 256,64g<br/>kw. tł. Nasycone: 44,84g<br/>cukry proste:29,91g<br/>błonnik: 30,64g<br/>sól:6,49g</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,polędwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem naturalnym(100g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p>            | <p>Galaretka z tartym jabłkiem200g,wa fel ryżowy 1 szt</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:<br/>mus jabłko,banan ,(100g),,kefir 200g<br/>herbata( b/c)250ml</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>             | <p>Energia: 2071,19kcal<br/>białko:100,11g<br/>tłuszcze: 75,26g<br/>węglowodany: 253,55g<br/>kw. tł. Nasycone: 39,72g<br/>cukry proste:21,46 g<br/>błonnik: 23,76g<br/>sól:6,82g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | 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),,połudwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(80g),serekwiejski(200g)<br>Alergeny:1,7,6,9 | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem naturalnym(100g)woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7                                   | Galaretka z tartym jabłkiem 200g, wafel ryżowy 1 szt | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem (30g),schab Benedykta(50g),dżem niskosłodzony(25g),pomidor(80g)<br>Posiłek nocny:<br>mus jabłko banan,(100g),kefir 200g<br>herbata( b/c)250mlAlergeny:1,7,6 | Energia: 2045,77kcal<br>białko:106,39g<br>tłuszcze: 64,43g<br>węglowodany: 265,11g<br>kw. tł. Nasycone: 39,69g<br>cukry proste:29,68g<br>błonnik: 43,84g<br>sól:6,62 g |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Płatki owsiane na mleku(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe 6 ziaren(90g)<br>masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,półdwica drobiowa(30g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)<br>serek wiejski(200g)<br>Alergeny:1,7,6,9            | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki (250g) pierś z kurczaka gotowana(130g)sos koperkowy(100g) sałata z jogurtem naturalnym(100g)woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7                                       | Galaretka z tartym jabłkiem 200g wafel ryżowy 1 szt  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),schab Benedykta(50g),pomidor(100g)<br>Posiłek nocny:<br>mus jabłko,banan,100g,kefir 200g<br>herbata( b/c)250ml<br>Alergeny:1,7,6                                                      | Energia: 2109,96kcal<br>białko:83,71g<br>tłuszcze: 82,28g<br>węglowodany: 264,0g<br>kw. tł. Nasycone: 43,66g<br>cukry proste:22,98g<br>błonnik: 44,84g<br>sól:6,96 g   |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Płatki owsiane na mleku-miks(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g)<br>masło 82% tł,(20g),serek fromage zmielony40g,półdwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,9          | Ryż na rosole(300ml)zmiksowany,ziemniaki (250g)zmiksowane pierś z kurczaka gotowanazmiksowana z sosem(130g)sos koperkowy(100g) marchewka gotowana150gzmiksowana,wo da mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7 | jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7                 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)zmiksowana herbata b/c(250ml)<br>pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g),schab Benedykta mielony(50g),pomidor-zblendowany(80g)<br>kefir (200g),mus jabłko,banan (100g)<br>herbata( b/c)250ml<br>Alergeny:1,7,6                                 | Energia: 2072,75kcal<br>białko:116,88g<br>tłuszcze: 75,32g<br>węglowodany: 237,35g<br>kw. tł. Nasycone: 41,72g<br>cukry proste:35,21 g<br>błonnik: 21,82g<br>sól:5,81g |

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

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                  | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartości odżywcze                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | zacierka na mleku(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),szynka<br>śniadaniowa 50g,serek deliser<br>1szt 17g,sałatka z sałaty<br>lodowej,papryki i ogórka<br>świeżego (80g)<br><br>Alergeny:1,7, | Zupa pomidorowa z<br>makaronem zabelana<br>śmietaną18%(300g),ziemnia<br>ki(250g),klops<br>smażony(70g),surówka z<br>marchwi i selera z śmietaną<br>18%(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7       | Jogurt<br>naturalny(150g),<br>mus<br>maracuja,jabłko,<br>banan<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250ml)kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,połędwica sopocka<br>(50g),sałata(10g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir 200g,arbuz 200g<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Energia: 2298,77 kcal<br>białko:93,35g<br>Tłuszcze: 89,78g<br>węglowodany: 279,28g<br>kw. tł. nasycone:51,89g<br>cukry proste:32,95g<br>błonnik: 47,40g<br>sól:7,05g  |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | zacierka na mleku(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),szynka<br>śniadaniowa 50g,serek deliser<br>1szt 17g,sałatka z sałaty<br>lodowej,papryki i ogórka<br>świeżego (80g)<br><br>Alergeny:1,7, | Zupa pomidorowa z<br>makaronem zabelana<br>śmietaną 18 %<br>(300g),ziemniaki(250g),klop<br>s gotowany(70g)sos<br>koperkowy(100g),marchewk<br>a mini gotowana(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,7 | Jogurt<br>naturalny(150g),<br>mus<br>maracuja,jabłko,<br>banan<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250ml)kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,połędwica sopocka<br>(50g),sałata(10g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir 200g,arbuz 200g<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9 | Energia:2186,24 kcal<br>białko:92,55 g<br>tłuszcze:82,13g<br>węglowodany: 270,09g<br>kw. tł. nasycone: 49,99g<br>cukry proste:34,51 g<br>błonnik: 44,33g<br>sól:6,58g |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b> | zacierka na mleku(250ml)<br>herbata b/c(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze<br>słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł,(20g),szynka<br>śniadaniowa 50g,,sałatka z<br>sałaty lodowej,papryki i ogórka<br>świeżego (80g)<br><br>Alergeny:1,7,                          | Zupa pomidorowa z<br>makaronem b/śmietany<br>(300g),ziemniaki(250g),klop<br>s gotowany(70g)sos<br>koperkowy(100g),marchewk<br>a mini gotowana(150g),woda<br>mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,3,                 | Jogurt<br>naturalny(150g),<br>mus<br>maracuja,jabłko,<br>banan<br>Alergeny:7, | Zupa mleczna z kaszą<br>manną(250ml)kawa zbożowa z<br>mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,połędwica sopocka<br>(50g),sałata(10g),pomidor(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir 200g,arbuz 200g<br><br>herbata( b/c)(250ml)                         | Energia:2073,87kcal<br>białko:93,25g<br>tłuszcze:70,43g<br>węglowodany: 268,90g<br>kw. tł. nasycone: 41,05g<br>cukry proste: 33,83 g<br>błonnik:44,46g<br>sól:6,05g   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           | Alergeny:1,7,6,9                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>zacierka na mleku(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa 50g,serek deliser 1szt 17g,sałatka z sałaty lodowej,papryki i ogórka świeżego (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(70g)sos koperkowy(100g),marchewka a mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,</p>                                                           | <p>Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,połudwica sopocka (50g),sałata(10g),pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:kefir 200g,arbuz 200g<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9</p>        | <p>Energia:2105,22kcal<br/>białko:95,61g<br/>tłuszcze:76,02g<br/>węglowodany: 260,42g<br/>kw. tł. nasycone: 45,32g<br/>cukry proste: 24,57 g<br/>błonnik:44,33g<br/>sól:7,02g</p>    |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>zacierka na mleku(250ml),miks herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>moczone w kawie<br/>masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa 50gzmielona, twarożek 50g mielony<br/>Alergeny:1,7,</p>                                                                           | <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/śmietany miks (300g),ziemniaki(250g),zmiksowane klops gotowany(70g),zmiksowany sos koperkowy(100g) zmiksowany,marchewka mini gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,3,</p> | <p>Jogurt naturalny(150g), mus maracuja,jabłko, banan<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) mikska kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło(82% tł) ,połudwica sopocka (50g)zmielona,,pomidor(80g) zblendowany<br/>Posiłek nocny:kefir 200g,arbuz 200g<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9</p> | <p>Energia: 1849,59 kcal<br/>białko:67,84g<br/>tłuszcze:58,39g<br/>węglowodany: 267,16g<br/>kw. tł. nasycone: 32,18g<br/>cukry proste: 37,24g<br/>błonnik: 25,20g<br/>sól: 4,54g</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**

| 08.07.2025            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                    | Kolacja +posilek 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)serek<br/>wiejski 200g,ogonówka<br/>parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g),wafel ryżowy 1szt</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4</p>                                       | <p>Energia: 2399,68kcal<br/>białko:94,0g<br/>tłuszcze:80,11g<br/>węglowodany:315,23 g<br/>kw. tł. nasycone:37,34g<br/>cukry proste: 27,74 g<br/>błonnik: 36,19g<br/>sól: 6,94 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)serek<br/>wiejski 200g,ogonówka<br/>parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)( 300g) woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                 | <p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g) wafel ryżowy 1szt</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba miruna gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentrat pomidorowy) (60g),szynka z piersi indyka(25g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia:2290,12kcal<br/>białko:82,44g<br/>tłuszcze:78,92g<br/>węglowodany: 308,27g<br/>kw. tł. nasycone:37,03 g<br/>cukry proste:28,3g<br/>błonnik: 26,88g<br/>sól:6,27 g</p>    |
| <b>Łatwostrawna z</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)</p>                                                                                                                                           | <p>Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna</p>                                                                                         | <p>Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)wafel ryżowy 1szt</p>  | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Energia:2239,62kcal<br/>białko:82,22 g<br/>tłuszcze:70,71g<br/>węglowodany: 309,21 g<br/>kw. tł. nasycone:31,85g</p>                                                             |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ogranicz. Tłuszczu</b>                                            | <p>masło 82% tł,(20g)serek<br/>wiejski 200g,ogonówka<br/>parzona(20g),sałata(10g),papry<br/>ka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                                                                                          | <p>+łopatka wieprzowa)( 300g)<br/>woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                                                                                                                          |                                                                                 | <p>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br/>miruna<br/>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br/>t pomidorowy)<br/>(60g),szynka z piersi<br/>indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posiłek nocny:mus<br/>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br/>Alergeny:1,7,6,9,4</p>                                                                                                                                                        | <p>cukry proste: 37,86 g<br/>błonnik: 24,8g<br/>sól:6,34g</p>                                                                                                                     |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250g)<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/>wiejski 200g,ogonówka<br/>parzona(20g),sałata(10g),papry<br/>ka(40g),,ogórek świeży(40g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Zupa ziemniaczana z<br/>zacierką(300ml)kasza<br/>gryczana(200g)gulasz<br/>mięsno-<br/>jarzynowy,(włoszczyzna<br/>+łopatka wieprzowa)(<br/>300g)woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                      | <p>Kisiel z<br/>jabłkiem<br/>niskosłodzony<br/>(150g),wafel<br/>ryżowy 1szt</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br/>miruna<br/>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br/>t pomidorowy)<br/>(60g),szynka z piersi<br/>indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posiłek nocny:mus<br/>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br/>kefir(200g)<br/>Alergeny:1,7,6,9,4</p>                       | <p>Energia:2344,39kcal<br/>białko:88,22g<br/>tłuszcze:77,57g<br/>węglowodany: 317,68 g<br/>kw. tł. nasycone:35,69g<br/>cukry proste: 28,3 g<br/>błonnik: 29,62g<br/>sól:6,74g</p> |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                             | <p>Zupa mleczna z<br/>ryżem(250g)miks<br/>kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-<br/>żytnie(70g),maczane w kawie<br/>masło 82% tł,(20g)serek<br/>wiejski 200g,miks ogonówka<br/>parzona(20g),,ogórek<br/>świeży(40g),zmiksowany</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                 | <p>Zupa ziemniaczana z<br/>zacierką(300ml),miks,kasza<br/>jęczmienna<br/>miks(150g),gulasz mięsno-<br/>jarzynowy,,miks(włoszczyzn<br/>a +łopatka wieprzowa)(<br/>200g) woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Kisiel z<br/>jabłkiem<br/>niskosłodzony<br/>(100g),zmiksow<br/>any</p>       | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),paprykarz(ryba<br/>miruna<br/>gotowana,włoszczyzna,ryż,koncentra<br/>t pomidorowy)<br/>(60g),szynka z piersi<br/>indyka(25g),ogórek kiszony(60g)<br/>Posiłek nocny:mus<br/>jabłko,arbuz,aronia(100g),<br/>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia: 1751,64 kcal<br/>białko:59,11g<br/>tłuszcze:63,05g<br/>węglowodany: 234,4g<br/>kw. tł. nasycone:31,54g<br/>cukry proste:22,27g<br/>błonnik:21,82g<br/>sól:5,58 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**

| 09.07..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 razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g)<br/>szynka śniadaniowa (25g),wędlna szynkowa wieprzowa (25g )sałatka z sałaty lodowej i ogórka(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>                                    | <p>Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos pieczarkowy(100g)sałatka wiosenna(kapusta biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem)(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>kanapka(pieczwo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy)60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:kefir(200g)<br/>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia: 2334,84 kcal<br/>białko: 103,23g<br/>tłuszcze: 91,06 g<br/>węglowodany: 274,71g<br/>kw. tł. nasycone: 40,85g<br/>cukry proste: 20,0 g<br/>błonnik: 25,75 g<br/>sól:5,88g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                           | <p>kanapka(pieczwo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:.,7,1,6,9</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy)60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:kefir(200g)<br/>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,4</p> | <p>Energia: 2179,07kcal<br/>białko: 101,0g<br/>tłuszcze: 74,71 g<br/>węglowodany 274,41g<br/>kw. tł. nasycone: 39,29 g<br/>cukry proste:21,64g<br/>błonnik 23,87g<br/>sól:5,86g</p>      |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe(30g)<br/>masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka</p>                                         | <p>Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g),buraczki(150g)kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,</p>                                                           | <p>kanapka (pieczywo razowe)z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)</p>                          | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe (30g)<br/>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy)60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br/>Posilek nocny:kefir(200g)</p>                                                    | <p>Energia: 2179,07kcal<br/>białko: 101,0g<br/>tłuszcze: 74,71 g<br/>węglowodany 274,41g<br/>kw. tł. nasycone: 39,29 g<br/>cukry proste:21,64g<br/>błonnik 23,87g<br/>sól:5,86g</p>      |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             | Alergeny:7,1,6,9                                                                                                | herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,4                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo razowe(90g)<br>masło 82% tł.(20g) szynka<br>śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa<br>wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka<br>świeżego(100g)<br><br>Alergeny:1,7,6,10    | Rosół z makaronem b/j(300g)ziemniaki(250g)kurczak gotowany(180g, sos koperkowy(100g)sałatka wiosenna(kapust biała,ogórek świeży,rzodkiewka z olejem)(150g)kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | kanapka(pieczywo razowe) z polędwicą drobiową pomidorem i ogórkiem herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:7,1,6,9 | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo razowe (30g)<br>masło(82% tł) ,paprykarz(ryba gotowana,ryż włoszczyzna,koncentrat pomidorowy)60g),polędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g)<br>Posiłek nocny:kefir(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,4 | Energia: 2203,16kcal<br>białko: 99,16g<br>tłuszcze: 83,82 g<br>węglowodany 261,72g<br>kw. tł. nasycone: 39,56 g<br>cukry proste:19,97g<br>błonnik 28,07g<br>sól:5,61g    |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)zmiksowana<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie<br>masło 82% tł.(20g) wędlina szynkowa25g,szynka<br>śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany<br><br>Alergeny:1,7,6, | Rosół z makaronem b/j(300ml)<br>miks,ziemniaki250g<br>miks,kurczak gotowanymiks<br>sos koperkowy miks<br>marchewka gotowana<br>miks,kompot niskosłodzony ,wieloowocowy (250ml)miks<br><br>Alergeny:1,6,9                    | Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7,                                                  | Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br>mikska kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie<br>masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(30g) miks, paprykarz (60g),mikspomidor(80g)zblendowany<br>Posiłek nocny:kefir(200g)<br><br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,6,9,4            | Energia: 2124,83 kcal<br>białko:98,06g<br>tłuszcze:70,85 g<br>węglowodany280,13 g<br>kw. tł. nasycone: 39,04 g<br>cukry proste: 46,06 g<br>błonnik: 19,22g<br>sól:4,86 g |

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

| 10.07..2025         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                             | Kolacja + posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                    |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml)<br/>herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(50),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p>             | <p>Barszcz ukraiński(300g),ryż z warzywami(180g),schab duszony po bałkańsku(schab,papryka,pieczarki,cebula)(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>  | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką(150g)<br/>Alergeny:7,1</p>  | <p>Herbata b/c(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem i majonezem(50g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)<br/><br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,3,10,4</p>                                                    | <p>Energia: 2469,33 kcal<br/>białko:108,83g<br/>Tłuszcze: 91,35g<br/>węglowodany: 296,97g<br/>kw. tł. nasycone:45,37g<br/>cukry proste:18,61g<br/>błonnik: 35,2g<br/>sól:7,43g</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),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,10</p> | <p>Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem i majonezem (60g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)<br/><br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/><br/>Alergeny:1,7,6,9,3,10,4</p> | <p>Energia:2277,09 kcal<br/>białko:99,27 g<br/>tłuszcze:82,06g<br/>węglowodany: 279,59g<br/>kw. tł. nasycone: 44,82g<br/>cukry proste: 17,38 g<br/>błonnik: 21,82g<br/>sól:7,58g</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</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),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>              | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p>                 | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) polędwica drobiowa(50g),ogórek świeży(60g)</p> <p>Posiłek jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,</p>                                                                 | <p>Energia:2131,0kcal<br/>białko:94,23g<br/>tłuszcze:68,6g<br/>węglowodany: 278,05g<br/>kw. tł. nasycone: 36,88g<br/>cukry proste: 17,07 g<br/>błonnik: 21,8g<br/>sól:7,01g</p>     |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</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),schab benedykta(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Marchwianka b/śmiet(300g),ryż z warzywami(180g),potrawka ze schabu gotowanego z warzywami(250g)woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p>              | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką (150g)<br/>Alergeny:7,1</p>                 | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem i majonezem(50g),polędwica drobiowa(30g),ogórek kiszony(60g)</p> <p>Posiłek jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9,3,10,4</p> | <p>Energia:2184,31kcal<br/>białko:97,58g<br/>tłuszcze:73,27g<br/>węglowodany: 277,29g<br/>kw. tł. nasycone: 38,2g<br/>cukry proste:16,9 g<br/>błonnik: 21,82g<br/>sól:6,8g</p>      |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie<br/>masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50g),ogórek ś50gzblendowany,pomidor 50g zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,</p>                         | <p>Marchwianka b/śmiet(300g)miks,ryż z warzywami(180g)miks,potr wka ze schabu gotowanego z warzywami(250g) mikswoda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,7</p> | <p>Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką rozrzedzony miks(150g)<br/>Alergeny:7,1</p> | <p>Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie<br/>masło(82% tł) ,pasta z jajka ze szczypiorkiem(50g)miks,polędwica drobiowa(30g)miks,ogórek kiszony(60g)zblendowany<br/>Posiłek jogurt naturalny(150g)<br/>herbata( b/c)(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,9,3,10</p>                             | <p>Energia: 1862,98 kcal<br/>białko:81,34g<br/>tłuszcze61,87g<br/>węglowodany: 240,13g<br/>kw. tł. nasycone: 33,02g<br/>cukry proste: 17,07g<br/>błonnik: 19,02g<br/>sól: 5,96g</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**

11.07.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                            | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartości odżywcze                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | makaron na mleku 2%(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty z rzodkiewką i śmietaną 18%(100g),ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6, | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba smażona,miruna filet(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,7,3,4 | brzoskwinia(150 g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | 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 śmietaną 18%(80g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7.               | Energia: 2124,21kcal<br>białko: 92,66g<br>tłuszcze: 77,86g<br>węglowodany267,31 g<br>kw. tł. nasycone:38,87g<br>cukry proste:21,53 g<br>błonnik: 24,74g<br>sól: 5,42g   |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | Makaron na mleku 2 %(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),twarożek półtłusty, 100g,ogonówka parzona(25g)sałata(10g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g)<br><br>Alergeny:1,7,,6,3                           | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml)<br>Alergeny:1,6,9,,4                                      | brzoskwinia(150 g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | 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),serek homogenizowany naturalny(150g)<br><br>Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml)<br><br>Alergeny: 1,7. | Energia: 2137,61 kcal<br>białko: 107,34g<br>tłuszcze:82,05g<br>węglowodany: 246,44 g<br>kw. tł. nasycone: 47,08g<br>cukry proste:29,06g<br>błonnik: 22,57g<br>sól:5,04g |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | makaron na mleku 2%(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze                                                                                                                                                                                             | Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,miruna filet(130g),sos grecki(150g),woda                                                                            | brzoskwinia(150 g),jogurt naturalny(150g)<br>Alergeny:7 | 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                                                                                                                                                                | Energia: 2101,99kcal<br>białko: 105,3g<br>tłuszcze:79,3g<br>węglowodany:246,34 g<br>kw. tł. nasycone:45,99 g                                                            |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | <p>słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),,ogonówka<br/>parzona(25g),twaróg chudy<br/>100gsałata(10g),sałatka z<br/>pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6</p>                                                                                                                                 | <p>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p>                                                                                                                                   |                                                                                         | <p>śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek<br/>świeży(80g)serek homogenizowany<br/>naturalny(150g)<br/>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br/>b/c(250ml)<br/>Alergeny: 1,7.</p>                                                                                                                                                                                     | <p>cukry proste:29,11g<br/>błonnik: 22,57g<br/>sól:4,86g</p>                                                                                                                        |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | <p>makaron na mleku<br/>2%(250ml)kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze<br/>słonecznikiem(30g)<br/>masło 82% tł,(20g),,jajko<br/>gotowane(60g),ogonówka<br/>parzona(25g)sałata(10g),sałatka<br/>z pomidora z koperkiem(100g)</p> <p>Alergeny:1,7,,6,3</p> | <p>Ryż na<br/>rosole(300ml),ziemniaki(250<br/>g),ryba gotowana,miruna<br/>filet(130g),sos<br/>grecki(150g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p>                  | <p>brzoskwinia(150<br/>g),jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p>                 | <p>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)serek homogenizowany<br/>naturalny(150g)<br/><br/>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br/>b/c(250ml)<br/><br/>Alergeny: 1,7.</p>                                            | <p>Energia: 2098,19kcal<br/>białko: 105,42g<br/>tłuszcze:84,79g<br/>węglowodany:231,32 g<br/>kw. tł. nasycone:47,28g<br/>cukry proste:29,06g<br/>błonnik: 26,65g<br/>sól:4,68g</p>  |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | <p>makaron na mleku miks<br/>2%(250ml)kawa zbożowa z<br/>mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-<br/>żytnie(70g),moczone w kawie<br/>masło 82% tł,(20g),jajko<br/>gotowane miks,(60g)ogonówka<br/>parzona(20g),miks,pomidor(10<br/>0g)zblendowany</p> <p>Alergeny:1,7,,6,3</p>                                  | <p>Ryż na rosole(300ml),miks<br/>ziemniaki(250g)miks,ryba<br/>gotowana,miruna<br/>filet(130g)miks,sos grecki<br/>miks(150g),woda<br/>mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,,4</p> | <p>brzoskwinia(150<br/>g)zblendowana<br/>,jogurt<br/>naturalny(150g)<br/>Alergeny:7</p> | <p>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),serek<br/>homogenizowany naturalny150g<br/>miks<br/>Posiłek nocny:kefir(200g),herbata<br/>b/c(250ml)<br/><br/>Alergeny: 1,7.</p> | <p>Energia: 1999,73kcal<br/>białko: 103,56g<br/>tłuszcze:80,21g<br/>węglowodany:221,78 g<br/>kw. tł. nasycone:46,87 g<br/>cukry proste:29,01g<br/>błonnik: 18,54g<br/>sól:4,17g</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**

12.07.2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                         | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | <p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p> | <p>krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml) ,mus jabłko,gruszka ,dynia(100g)<br/>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>Arbuz (200g )<br/>kefir(200g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)<br/>Posilek nocny:<br/>surówka z marchwi i jabłka(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2128,34 kcal<br/>białko:80,37g<br/>tłuszcze:72,22 g<br/>węglowodany:291,67g<br/>kw. tł. nasycone:37,69g cukry proste:38,68g<br/>błonnik: 24,33g<br/>sól:5,94g</p>      |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | <p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>         | <p>krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml),mus jabłko,gruszka,dynia(100g)<br/>Alergeny:1,6,9,3</p>   | <p>kefir(200g)<br/>Arbuz (200g )<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br/>masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)<br/>Posilek nocny:surówka z marchwi i jabłka(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>      | <p>Energia: 2106,59 kcal<br/>białko:80,41g<br/>tłuszcze: 69,99g<br/>węglowodany: 291,5g<br/>kw. tł. nasycone37,52 g<br/>cukry proste:38,08g<br/>błonnik: 24,15g<br/>sól: 5,98g</p> |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)</p>                                                                                                                                                                                     | <p>krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-</p>                                                                                            | <p>Arbuz (200g )<br/>kefir(200g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Energia:2094,17 kcal<br/>białko:84,81g<br/>tłuszcze:63,59g<br/>węglowodany: 298,32g</p>                                                                                         |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | <p>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g),jogurt naturalny(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>                                                                                                             | <p>jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml) ,mus jabłko,gruszka,dynia(100g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>                                                                      |                                                    | <p>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)</p> <p>Posiłek nocny: )surówka z marchwi i jabłka(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                                                                                             | <p>kw. tł. nasycone:36,9 g<br/>cukry proste: 38,44g<br/>błonnik: 5,65g<br/>sól:7,63g</p>                                                                                               |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p> | <p>krupnik(300ml)makaron 200g)klops gotowany(80g),sos pomidorowo-jarzynowy(200g),woda mineralna(250ml) ,mus jabłko,gruszka,dynia(100g)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p>        | <p>arbuz(200g)<br/>kefir(200g)<br/>Alergeny:7,</p> | <p>Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g)</p> <p>Posiłek nocny)surówka z marchwi i jabłka(150g)</p> <p>Alergeny:1,7,6</p> | <p>Energia: 2111,49 kcal<br/>białko:80,31g<br/>tłuszcze: 69,99g<br/>węglowodany: 281,4g<br/>kw. tł. nasycone36,52 g<br/>cukry proste:29,06g<br/>błonnik: 23,45g<br/>sól: 5,98g</p>     |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z ryżem(250 ml),miskawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło 82% tłuszczu(20g),polędwica drobiowa(50g)<br/>zmielona,ogórek św zmiksovany 80g</p> <p>Alergeny:1,7,,9,6</p>                                           | <p>krupnik(300ml)<br/>miks,ziemniaki zmiksovane,klops gotowany(80g)zmiksowany,sos pomidorowo-jarzynowy(150g) zmiksovany,woda mineralna(250ml)</p> <p>Alergeny:1,6,9,3</p> | <p>kefir(200g)<br/>Alergeny:7,</p>                 | <p>Płatki owsiane na mleku( miks250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),zmiksowany pomidor(80g) zblendowany</p> <p>Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g</p> <p>Alergeny:1,7,6</p>                              | <p>Energia: 1876,46 kcal<br/>białko: 69,83 g<br/>tłuszcze: 55,05g<br/>węglowodany:127,07 g<br/>kw. tł. nasycone: 31,74g<br/>cukry proste:36,67g<br/>błonnik:21,44g<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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne**

| 13.07.2025          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dieta               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                             | Podwieczorek                       | Kolacja<br>+ (posiłek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                     |
| <b>Podstawowa</b>   | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250g)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g)szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>    | <p>Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</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 twarogowy deliser (2szt34g),połędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny (150g)<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia: 2285,85 kcal<br/>białko:91,66g<br/>tłuszcze:88,26g<br/>węglowodany: 286,86 g<br/>kw. tł. nasycone:40,69g<br/>cukry proste: 54,11 g<br/>błonnik: 22,6g<br/>sól: 6,45 g</p> |
| <b>Łatwostrawna</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>     | <p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</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 twarogowy deliser(2szt 34g)połędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>    | <p>Energia:2220,7kcal<br/>białko:89,83 g<br/>tłuszcze:78,68g<br/>węglowodany: 294,42 g<br/>kw. tł. nasycone:36,46g<br/>cukry proste:51,34 g<br/>błonnik: 22,10g<br/>sól:6,1 g</p>     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu</b>                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (30g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek (80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,9,10</p>   | <p>Rosół z makaronem(300ml)<br/>,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                          | <p>Kisiel z brzoskwinia (150g)</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),polędwica sopocka parzona(50g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                                  | <p>Energia:2184,51kcal<br/>białko:98,7 g<br/>tłuszcze78,14g<br/>węglowodany: 288,81 g<br/>kw. tł. nasycone:35,84g<br/>cukry proste: 52,31 g<br/>błonnik: 22,86g<br/>sól:6,19 g</p> |
| <b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo żytnio-pszenne(40g)<br/>pieczywo razowe 6 ziaren (60g)<br/>masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałata(10g) ,ogórek(80g)</p> <p>Alergeny:1,7,6,11,9,10</p> | <p>Rosół z makaronem(300ml),<br/>ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p>                                         | <p>Kisiel z jabłkiem(150g)</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 twarogowy deliser(2szt 34g)polędwica sopocka parzona(30g)pomidor(80g)<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny 150g<br/>sok z pomarańczy z jabłkiem (300 ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p> | <p>Energia:2227,7kcal<br/>białko:89,83 g<br/>tłuszcze:78,68g<br/>węglowodany: 298,42 g<br/>kw. tł. nasycone:36,46g<br/>cukry proste:51,34 g<br/>błonnik: 22,10g<br/>sól:6,1 g</p>  |
| <b>Płynna wzmocniona</b>                                 | <p>Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)(miks)<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo żytnio-pszenne(100g)moczone w kawie,masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g)zmielona, ,ogórek św(80g)zmiksowany</p> <p>Alergeny:1,7,6,11,9,10</p>        | <p>Rosół z makaronem(300ml) (miks)<br/>,ziemniaki(250g),zmiksowane,udko gotowane(180g),zmielone ,marchewka mini gotowana (150g),zmiksowana ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml)<br/>Alergeny:1,6,9,</p> | <p>Kefir 200g<br/>Alergeny:7</p>   | <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)-miks<br/>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br/>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka(50g),zmiksowana,pomidor(80g),zblendowany<br/>Posiłek nocny:jogurt naturalny (150g),herbata b/c(250ml)<br/>Alergeny:1,7,6,</p>                                                               | <p>Energia: 1859,44 kcal<br/>białko:84,86g<br/>tłuszcze:71,15g<br/>węglowodany: 227,1g<br/>kw. tł. nasycone:33,92 g<br/>cukry proste:21,31g<br/>błonnik:21,02g<br/>sól:5,54 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne.**

14.07..2025

| Dieta                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                      | Kolacja<br>+ (posilek nocny)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podstawowa</b>                        | kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)<br>masło 82% tł.(20g),ser gouda(30g),wędlina zielonogórska(20g),sałata(10g), pomidor(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6,                    | Zupa grochowa (300ml,) kasza gryczana(200g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(150g),buraczki (150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,  | Surówka z marchwi i jabłka(150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa (30g),pasta mięsna 40g z łopatki wieprzowej z warzywami,sałatka z ogórka świeżego(80g)<br><br>kefir(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,9 | Energia: 2423,86kcal<br>białko: 114,58g<br>tłuszcze: 82,65 g<br>węglowodany:299,29g<br>kw. tł. nasycone: 39,68 g<br>cukry proste:18,37g<br>błonnik 36,71g<br>sól:6,5g   |
| <b>Łatwostrawna</b>                      | 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),wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | marchwianka (300ml,) kasza jęczmienna(200g),bitki wieprzowe ze schabu(130g),sos pieczeniowy(150g),buraczki (150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,7 | Surówka z marchwi i jabłka(150g),jogurt naturalny 150g Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa (30g),pasta mięsna 40g z łopatki wieprzowej z warzywami,sałatka z ogórka świeżego(80g)<br><br>kefir(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,9 | Energia: 2147,49kcal<br>białko:93,76g<br>tłuszcze:77,17 g<br>węglowodany:268,01 g<br>kw. tł. nasycone: 36,9 g<br>cukry proste: 22,2g<br>błonnik:27,78 g<br>sól:5,74g    |
| <b>Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b> | 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),wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g), pomidor(80g)                        | Marchwianka b/śmietany (300ml,) kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,   | Surówka z marchwi i jabłka(150g)jogurt naturalny 150g Alergeny:7  | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa (30g),pasta mięsna 40g z łopatki wieprzowej z warzywami,sałatka z ogórka świeżego(80g)                                                                  | Energia: 2110,4kcal<br>białko:97,43 g<br>tłuszcze:70,74 g<br>węglowodany:268,85 g<br>kw. tł. nasycone: 35,81 g<br>cukry proste: 27,13g<br>błonnik: 29,06g<br>sól:5,21 g |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Alergeny:1,7,6,                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                      | kefir(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,9                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |
| <b>Z ograniczeniem<br/>łatwo<br/>przyswajalnych<br/>węglowodanów</b> | 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),,wędlina zielonogórska(50g),sałata(10g),<br>pomidor(80g)<br><br>Alergeny:1,7,6, | Marchwianka b/śmietany (300ml,) kasza jęczmienna(200g),schab gotowany(130g),sos pomidorowy(150g),buraczki (150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9,                                         | Surówka z marchwi i jabłka(150g)<br>jogurt naturalny 150g Alergeny:7 | Zupa mleczna z ryżem(250ml)<br>kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>pieczywo z razowe 6 ziaren(30g)<br>masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa (30g),pasta mięsna 40g z łopatki wieprzowej z warzywami,sałatka z ogórka świeżego(80g)<br><br>kefir(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,9 | Energia: 2017,96kcal<br>białko:88,65 g<br>tłuszcze:74,37 g<br>węglowodany:253,81 g<br>kw. tł. nasycone: 44,55 g<br>cukry proste: 28,04g<br>błonnik: 24,68g<br>sól:4,99 g |
| <b>Płynna<br/>wzmocniona</b>                                         | Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),,wędlina zielonogórska zmielona(50g),,pomidor(80g),z blendowany<br><br>Alergeny:1,7,6,                    | Marchwianka b/śmietany (300ml,)-miks kasza jęczmienna(150g),-zmiksowana,schab gotowany(130g),zmielony ,sos pomidorowy (100g),buraczki zblendowane (150g)<br>woda mineralna(250ml)<br><br>Alergeny:1,6,9, | jogurt naturalny 150g Alergeny:7                                     | Zupa mleczna z ryżem(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml)<br>pieczywo pszenno-żytnie(70g)<br>moczone w kawie masło(82% tł) (20g)<br>szynka śniadaniowa zmielona(50g),ogórek świeży zblendowany(80g)<br><br>kefir(200g)<br>herbata( b/c)(250ml)<br><br>Alergeny:1,7,                                                             | Energia: 1714,21 kcal<br>białko:66,24 g<br>tłuszcze:55,47 g<br>węglowodany:242,61 g<br>kw. tł. nasycone: 31,74 g<br>cukry proste: 25,04g<br>błonnik: 24,68g<br>sól:4,84g |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |

**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**