

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),dżem niskosłodzony wiśniowy(25g),sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,	Zupa jarzynowa(300ml) ziemniaki(250g),fasolka po bretońsku (250g) woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,10	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka wieprzowa(25g)połudwica drobiowa(25g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c250ml Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2461,52 kcal białko: 101,44g tłuszcze: 91,41 g węglowodany: 304,79 g kw. tł.40,,88 g cukry proste:49,51g błonnik: 56,26g sól:6,03g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g) szynka drobiowa(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ryż gotowany 200g,gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 250g woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml), herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,połudwica sopocka wieprzowa(25g)połudwica drobiowa(25g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2462,61 kcal białko: 112,12g tłuszcze: 83,17 g węglowodany: 318,97 g kw. tł. nasycone:41,87 g cukry proste:40,97g błonnik: 40,86g sól: 6,64g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manna(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa (25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ryż gotowany 200g,pierś z kurczaka gotowana 130g,sos jarzynowy 150g woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml), herbata b/c(250ml) pieczywo- pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka wieprzowa(25g)połudwica drobiowa(25g)ogórek świeży(80g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g),herbata b/c 250ml	Energia: 2236,41 kcal białko: 107,86g tłuszcze: 70,89 g węglowodany: 297,36 g kw. tł. nasycone:40,56 g cukry proste:26,77g błonnik: 41,39g sól: 6,87g

				Alergeny:1,7,6,,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20),serek wiejski(200g),szynka drobiowa (25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ryż gotowany 200g,gulasz drobiowy z cukinią i marchewką 250g woda n/g(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g) ,jabłko 150gAlergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka wieprzowa(25g)połudwica drobiowa(25g)ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 2372,57 kcal białko: 112,48 g tłuszcze: 84,59 g węglowodany: 293,59 g kw. tł. nasycone:41,66 g cukry proste:29,57g błonnik: 47,13g sól: 6,43g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20),serek wiejski zmiksowany(200g) szynka konserwowa drobiowa zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Krupnik miksowany(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),pierś z kurczaka gotowana mielona(130g),sos pomidorowo-jarzynowy miksowany(100g),marchewka gotowana miksowana(150g) woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(150g) Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku miksowana(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) masło(82% tł) (20g) połudwica sopocka wieprzowa zmielona(25g)połudwica drobiowa zmielona(25g)ogórek świeży zblendowany(50g) Posiłek nocny:arbuz zblendowany(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2023,92 kcal białko: 110,24g tłuszcze: 68,3 g węglowodany: 294,,62 g kw. tł. nasycone:44,42 g cukry proste:30,18g błonnik: 67,03g sól: 6,41g

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

05.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)serek topiony(50g)wędlina zielonogórska 25g,pomidor 80g,sałata 10g Alergeny:1,7,6,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,brzoskwini a150gwafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),sałatka z ogórka świeżego 80g Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g
Łatwostrawna	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)serek topiony(50g), wędlina zielonogórska 25g,pomidor(80g),sałata 10g Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,brzoskwini a150gwafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),sałatka z ogórka świeżego 80g Posilek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2170,80 kcal białko: 101,3 g tłuszcze: 87,6 g węglowodany: 336,76 g kw. tł. nasycone:56,55 g cukry proste:50,96g błonnik: 55,98g sól: 7,26g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20), wędlina zielonogórska 50g,pomidor(80g),sałata 10g Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),sałatka z ogórka świeżego 80g Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2026,72 kcal białko: 99,36g tłuszcze: 74,06 g węglowodany: 333,91g kw. tł. nasycone:46,70g cukry proste:52,18g błonnik:55,81g sól:6,21g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20)wędlina zielonogórska(25g),serek topiony 50gpomidor(80g),sałata 10g Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Kefir 200g,brzoskwini a (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7	Kaszka manna na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),sałatka z ogórka świeżego 80g Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,21 kcal białko: 98,20g tłuszcze: 84,77g węglowodany: 319,96 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste: 46,78 g błonnik: 82,55g sól: 6,31g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20)twarożek półtłusty100g zmiksowany,zielonogórska30g ,zmielone18%(120g),pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska(300ml)zmiksowane ziemniaki(250g),zmiksowane klops gotowany(80g) zmiksowany jabłko(150g),zblendowane woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),zmiksowany Alergeny:7	Kaszka manna namleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(50g),zblendowany Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2020,05 kcal białko: 111,25g tłuszcze: 78,85g węglowodany: 310,66 g kw. tł. nasycone: 51,15 g cukry proste: 52,22 g błonnik: 51,72 g sól: 5,39g

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

06.08.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10,3	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% (300ml), ziemniaki (250g),schab pieczony ze śliwką(130g),bukiet warzyw gotowany z bułką tartą i masłem(150g)(kalafior,br okuły,marchewka) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Drożdżówka z serem(120g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),sałatka z kurczaka ,kapusty pekińskiej,,ogórka świeżego i pomidora z sosem ketchupowo- jogurtowym 150g,wędlina zielonogórska(25g),,Posilek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,3,,10	Energia 2375,96 kcal białko 110,36 g tłuszcze:83,16 g węglowodany303,28 g kw. tł. nasycone: 41,96g cukry proste: 38,15g błonnik 26,11g sól:5,54 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,wędlina szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,10,3	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g), sos pietruszkowy(100g)marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Drożdżówka z serem(120g) Alergeny:3,7,1	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),pierś z kurczaka gotowana 80g,wędlina zielonogórska(25g),,pomidor 80gPosilek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g), wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia:2109,49 kcal białko: 108,8 g tłuszcze: 66,66 g węglowodany: 277,23g kw. tł. nasycone: 36,76g cukry proste: 36,63 g błonnik: 21,27g sól: 5,53g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),,wędlina szynkowa(50g),sałata	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g),sos pietruszkowy(100g),marchewka mini gotowana (150g) woda mineralna(250ml),kisiel niskosłodzony z jabłkiem	jabłko (150g),jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g)wędlina zielonogórska(25g), pierś z kurczaka gotowana 80gpomidor(80g)	Energia:1992,32 kcal białko: 102,69g tłuszcze: 59,89 g węglowodany: 269,36 g kw. tł. nasycone: 34,91g cukry proste: 25,,5g błonnik: 21,85g sól: 5,53g

	10g,,ogórek świeży 80g,banan150g Alergeny:1,7,6,10	150g Alergeny:1,6,9,7		Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafe lek ryżowy1szt,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),jajko gotowane 60g,wędlna szynkowa(25g),sałata 10g,,ogórek świeży 80g,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,10,3	Zupa koperkowa z ryżem bez śmietany (300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany(130g)sos pietruszkowy(100g),marche wka mini gotowana (150g),bukiet warzyw gotowany 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Brzoskwinia(15 0g),jogurt naturalny(150g), Alergeny:7	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)herbata b/c(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),wędlna zielonogórska(25g), pierś z kurczaka gotowana 80gpomidor(80g) Posiłek nocny mus brzoskwinia,jabłko,dynia(100g),wafe lek ryżowy1szt,kefir 200g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2085,99 kcal białko: 111,08g tłuszcze: 69,83 g węglowodany: 259,24 g kw. tł. nasycone: 38,88g cukry proste: 35,85g błonnik: 28,97g sól: 5,27g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),rozmoczone w kawie,masło 82% tł,(20g) pierś z kurczaka gotowana100g ,zmielona wędlna szynkowa30g)zmielona,pomido r zblendowany(100g), Alergeny:1,7,6,10	Zupa koperkowa z ryżem b/śm(300ml) zmiksowany,ziemniaki(250g) zmiksowane,schab gotowany130g gotowany zmiksowany(80g) sos jarzynowy zmiksowany (100g),marchewka gotowana zmiksowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Brzoskwinie zblendowane 200g	Zupa mleczna z makaronem b/j(250mlzmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) ,rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g) wędlna zielonogórska(50g),zmielona,ogórek świeży zblendowany100g Posiłek nocny:mus 100g,sok z buraczka i jabłka300ml Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2052,98 kcal białko:108,37 g tłuszcze:68,14 g węglowodany 263,73 g kw. tł. nasycone: 41,43 g cukry proste: 24,11 g błonnik: 27,38g sól:5,53 g

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

07.08.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)szynka gotowana(25g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Kapuśniak z kapusty białej(300ml),ziemniaki(250g),kotlety drobiowe smażone 130g,mizeria(150g)(z maślanką śmietaną18% i jogurtem naturalnym)woda mineralna(250ml) , Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2266,2 kcal białko:122,46g tłuszcze:83,58g węglowodany: 268,88 g kw. tł. nasycone:43,92g cukry proste: 18,57 g błonnik: 47,03g sól: 6,24 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g)herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)szynka gotowana(25g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g),(sos koperkowy(100g),jogurt z owsianką truskawkowy(180g)woda mineralna(250ml) ,brzoskwinia 200g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)połudwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9	Energia:2148,34kcal białko:116,07 g tłuszcze:68,48g węglowodany: 277,25 g kw. tł. nasycone:41,02g cukry proste:19,7 g błonnik: 50,14g sól:6,86 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)szynka gotowana(25g),sałata(10g),pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) ,jabłko pieczone 150g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g) wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g) połędwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora(80g)	Energia:2118,42kcal białko:114,89 g tłuszcze:68,56g węglowodany: 272,88 g kw. tł. nasycone:41,03g cukry proste:23,4 g błonnik: 48,98g sól:6,86 g

				Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250g) herbata b/c(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren (90g) masło 82% tł.(20g)ryba w galarecie(80g)szynka gotowana(25g),sałata(10g),pomidor (80g),jabłko 150g Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),buraczki(150g)(,sos koperkowy(100g)woda mineralna(250ml) brzoskwinia 200g Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g), wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g) polędwica drobiowa(25g),sałatka z pomidora(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,9	Energia:2108,92kcal białko:114,15 g tłuszcze:61,22g węglowodany: 262,13 g kw. tł. nasycone:41,21g cukry proste:19,7g błonnik: 54,22g sól:6,5 g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml) miksowana,kawa zbożowa z mlekiem 2%(250ml) pieczywo pszenno-żytnie (70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),ryba gotowana(100g)wędlina szynkowa(50g)zmiksowana,pomidor(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10,4	Manna na rosole(300ml)miks,ziemniaki (250g),pierś z kurczaka gotowana(130g)miks,buraczki(150g) mikswoda mineralna(250ml) ,kefir(200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z koperkiem i jogurtem (150g),zmiksowana rozrzedzona Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)mikswędlina polędwica drobiowa(25g),miks, pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny Alergeny:1,7,6,9	Energia: 1993,74 kcal białko:125,16g tłuszcze:69,44g węglowodany: 225,53g kw. tł. nasycone:42,86 g cukry proste:16,28g błonnik:41,08g sól:6,39 g

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

08.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,schab benedykta(30g),sałata 10g papryka 40 ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6,9,3,10	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g), ryba smażona(130g),surówka z kapusty kiszanej(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: kefir 200g herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2392,09kcal białko:94,87g tłuszcze: 85,49g węglowodany: 322,21g kw. tł. Nasycone: 39,66g cukry proste:29,87 g błonnik: 24,88g sól:6,49g
Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),serek fromage 40g,schab benedykta(30g),sałata 10g,ogórek świeży 80g Alergeny:1,7,6,,3,	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(40g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g),krakowska drobiowa 20g Posilek nocny: kefir 200g herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2149,87kcal białko:90,582g tłuszcze: 75,81g węglowodany: 290,06g kw. tł. Nasycone: 38,8g cukry proste:27,5g błonnik: 19,13g sól:5,32g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Makaron b/j na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),,schab benedykta(50g),sałata 10g,ogórek świeży 80g,serek wiejski(200g) Alergeny:1,7,6,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba gotowana (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem (30g) masło 82% tł 20g,półdewica sopocka(50g),sałatka z pomidora z koperkiem (80g), Posilek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,banan 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 2185,78 kcal białko:107,58g tłuszcze: 70,76g węglowodany: 293,45g kw. tł. Nasycone: 40,97g cukry proste:27,5g błonnik: 40,97g sól:6,26 g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jaglana na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło 82% tł.(20g),,schab benedykta 30g,serek fromage 40g,sałata 10g,ogórek świeży 80g,pomidor 30g Alergeny:1,7,6,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml),ziemniaki (250g), ryba pieczona (130g),sos koperkowy 100g,marchewka gotowana(,150g), woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:1,7	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem (90g),polędwica sopocka 50g),sałatka z pomidora z koperkiem 100g posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2237,22kcal białko:106,74g tłuszcze: 86,26g węglowodany: 263,44g kw. tł. Nasycone: 44,83g cukry proste:28,59g błonnik: 46,14g sól:6,37 g
Płynna wzmocniona	Makaron b/j na mleku- miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem (250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20g),serek topiony(2szt),polędwica drobiowa mielona(30g),ogórek świeży zblendowany(80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem- miks(300ml),ziemniaki-miks (250g), ryba gotowana-miks (130g),sos grecki- miks(,150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Zsiadłe mleko(300ml),zb lindowana brzoskwinia (100g) Alergeny:1	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w herbacie(70g) ,sopocka mielona(50g),pomidor- zblendowany(80g)posiłek nocny: kefir (200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6	Energia: 2067,21kcal białko:84,63g tłuszcze: 68,12g węglowodany: 267,75g kw. tł. Nasycone: 36,45g cukry proste:3854 g błonnik: 26,94g sól:5,45g

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

09.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski (200g)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa grochowa z ziemniakami(300g),makaron b/j 200g,klops gotowany80g,sos pomidorowy(150g)sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) ,banan 150gAlergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:herbata b/c(250ml), mus owocowy 100g),wafel ryżowy 1szt Alergeny: 1,7,6,9,10	Energia: 2310,39kcal białko: 110,51g tłuszcze: 71,98g węglowodany372,34 g kw. tł. nasycone: 42,16 g cukry proste:31,2 g błonnik: 87,4g sól: 6,78g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),serek wiejski (200g)szynka z piersi indyka 20g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),sos pomidorowy 150g,klops gotowany 80g,sałata z jogurtem 100g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),banan 150g Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 100g),herbata b/c(250ml),wafel ryżowy 1szt Alergeny: 1,7,6,9,10	Energia: 2158,72kcal białko: 99,86g tłuszcze: 70,64g węglowodany347,83 g kw. tł. nasycone: 42,64 g cukry proste:31,26 g błonnik: 78,4g sól: 6,05g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka 60g,sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ziemniakami bez śmietany(300g),makaron b/j (200g),sos pomidorowy 150g,klops gotowany 80g ,sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g) ,banan 150gAlergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g),herbata b/c(250ml)mus owocowy 100g Alergeny: 1,7,6,9,10	Energia: 2154,36 kcal białko: 99,69g tłuszcze:67,61g węglowodany:353,87 g kw. tł. nasycone:40,73 g cukry proste:21,45g błonnik: 78,04g sól:6,12g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersi indyka(20g serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem (100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300g),makaron b/j (200g),sos pomidorowy 150g,klops gotowany 80g ,sałata z jogurtem 100gwoda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3,7	Jogurt naturalny 150g,jabłko (150g) Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:mus owocowy 100g,herbata b/c(250ml),wafel ryżowy 1szt Alergeny: 1,7,6,9,10	Energia: 2172,48kcal białko: 96,67g tłuszcze: 75,54g węglowodany:270,07 g kw. tł. nasycone:43,86 g cukry proste:25,72g błonnik: 87,07g sól:6,69g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie słonecznikiem(30g) masło 82% tł.(20g),szynka z piersiindyka(50g)zmiksowana,, pomidor zblendowany (100g) Alergeny:1,7,	Zupa ziemniaczana z koperkiem-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),miks Alergeny:7	Kasza jęczmienna na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml)Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7,6,9,10	Energia: 2048,7 kcal białko: 102,17g tłuszcze: 78,95g węglowodany: 302,47g kw. tł. nasycone:46,93g cukry proste:36,04 g błonnik: 55,8g sól: 4,93g

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

10.08.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g),serek deliser 17,5 g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g),brzoskwinia 200g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2270,13 kcal białko: 95,57 g tłuszcze: 95,76 g węglowodany: 258,93 g kw. tł. nasycone: 47,98g cukry proste: 38,63 g błonnik: 26,44g sól: 6,04 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosół(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopočka parzona(50g),serek deliser 17,5g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g),brzoskwinia 200g,wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2175,3 kcal białko: 104,2g tłuszcze: 74,25g węglowodany: 277,85 g kw. tł. nasycone: 41,3 g cukry proste: 32,19 g błonnik: 24,32g sól: 6,02g

Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) szynka drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g),jabłko 150g wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia 2047,76 kcal białko: 98,23g tłuszcze: 65,65 g węglowodany: 273,29 g kw. tł. nasycone: 36,46 g cukry proste: 35,46 g błonnik: 23,17g sól: 6,63g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(30g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g),brzoskwinia 200g woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), kefir 200g Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g),serek deliser 17,5g sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g),pomarańcza 150g wafel ryżowy 1sztherbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2181,57 kcal białko: 103,15g tłuszcze: 77,18g węglowodany: 275,42 g kw. tł. nasycone: 41,51g cukry proste: 37,38 g błonnik: 30,45g sól: 6,67g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana a kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Ryż na rosole(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona zmielona(50g) pomidor(100g)zblendowany Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 1973,4 kcal białko: 89,88 g tłuszcze: 69,3g węglowodany: 176,68g kw. tł. nasycone:29,54 g cukry proste: 12,95 g błonnik: 22,34 g sól: 4,6g

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

11.08.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),papryka(40g),,ogórek świeży(40g) Alergeny:1,7,6	Barszcz ukraiński(300 ml,)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(30g),wędlina kociewska 50g,ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2404,09kcal białko:97,75g tłuszcze:88,54g węglowodany:294,96 g kw. tł. nasycone:41,76g cukry proste: 31,94 g błonnik: 33,58g sól: 6,74 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g)sałata (10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2256,3kcal białko:82,,09g tłuszcze:80,25g węglowodany: 297,45g kw. tł. nasycone:38,98 g cukry proste:28,81g błonnik: 21,51g sól:6,01 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza jęczmienna(200g),gulasz mięsno-jarzynowy gotowany,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),,kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2169kcal białko:82,36 g tłuszcze:71,25g węglowodany: 296,28 g kw. tł. nasycone:35,75g cukry proste: 28,67 g błonnik: 21,51g sól:6,43g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo żytnio-pszenne(40g) pieczywo razowe 6 ziaren (60g) masło 82% tł.(20g),,serek fromage(40g),ogonówka parzona(20g),sałata(10g),,ogórek świeży(80g) Alergeny:1,7,6,	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml)kasza gryczana(200g)gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony (150g)	Zupa mleczna z kaszą manną250mlkawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(40g) pieczywo graham ze słonecznikiem(60g) masło(82% tł) (20g),,szynka z piersi indyka(50g),ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir 200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2259,81kcal białko:87,03g tłuszcze:81,65g węglowodany: 289,62 g kw. tł. nasycone:39,24g cukry proste: 28,61 g błonnik: 23,52g sól:6,09g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) ,ogonówka parzona(50g),miks,,ogórek świeży(80g)zblendowany Alergeny:1,7,6	Zupa ziemniaczana z zacierką miks(300ml)ziemniaki(250) miks,gulasz mięsno- jarzynowy,(włoszczyzna +łopatka wieprzowa)(200g) miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony,r ozrzedzony zmiksowany (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka z piersi indyka(50g),miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:mus jabłko,arbuz,aronia(100g),kefir200g Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2105,64 kcal białko:73,11g tłuszcze:63,05g węglowodany: 285,4g kw. tł. nasycone:31,54g cukry proste:22,27g błonnik:26,42g sól:5,01 g

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

12.08.2025

dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300g),ziemniaki (250g) ,żeberko pieczone w marynacie z ketchupu(180g),surówka z marchwi i selera(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g),kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g),jabłko herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2423,64 kcal białko:91,36g Tłuszcze: 96,63 g węglowodany: 288,04g kw. tł. nasycone:57,11 g cukry proste:52,04 g błonnik: 31,52g sól:6,10g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1szt),banan(150g),kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) ,serek topiony(2szt),szynka śniadaniowa(30g),ogórek świeży(80g),jabłko Posilek nocny:jogurt wiśniowy(150g),jabłko herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2176,52 kcal białko 81,41 g tłuszcze:80,32g węglowodany: 306,16 g kw. tł. nasycone: 45,46g cukry proste: 55,09 g błonnik: 27,09g sól:6,25g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),marchewka gotowana(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,3	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1 szt),banan(150g),kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:serek wiejski(200g),jabłko herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 2160,19 kcal białko 95,89g tłuszcze:78,39g węglowodany: 285,59 g kw. tł. nasycone: 44,05g cukry proste: 37,16 g błonnik:45,94g sól:6,03g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(50g),sałatka z sałaty lodowej ,pomidora i ogórka kiszzonego(80g) Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole(300ml) ,ziemniaki(250g),klops gotowany(70g),surówka z marchwi i selera(150g),sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Mus jabłko,brzoskwinia,,banan,gruszka(100g),wafel ryżowy(1 szt),jabłko(150g),kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) „szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(100g), Posiłek nocny:serek wiejski(200g),pomidor(100g),jabłko herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10,	Energia: 2169,51 kcal białko:95,9g tłuszcze:82,99g węglowodany: 268,42g kw. tł. nasycone: 45,81g cukry proste: 43,96 g błonnik: 57,12g sól:6,19g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) ,szynka gotowana(50g),miks,,pomidor (100g)zblendowany Alergeny:1,7,6,9,10	Manna na rosole miks(300ml)ziemniaki(250) miks,klops gotowany(70g),mikssos koperkowy 100g miks,marchewka gotowana(150g),miks miks kompot niskosłodzony(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g),miks,banan 150g zblendowany	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g), ,szynka śniadaniowa(50g),pomidor(60g)zblendowany Posiłek nocny:„kefir200g Alergeny:1,7,6,9,10	Energia: 1803,25 kcal białko:70,78g tłuszcze:61,34g węglowodany: 264,79g kw. tł. nasycone:36,18g cukry proste:41,43g błonnik:23,23g sól:3,79 g

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

13.08.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(30g)ser edamski (25g),sałata(10g),papryka(50g), pomidor(50g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem (300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka pieczona,faszerowana szpinakiem(180g),marchewk a mini gotowana(150g)z masłem i bułką tartą woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),brzoskwinia 150g Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2412,96 kcal białko: 105,24 g tłuszcze: 120,67g węglowodany220,03 g kw. tł. nasycone: 52,51 g cukry proste:16,27 g błonnik: 27,05g sól: 5,7g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(30g) twarożek ze śmietaną 100g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana(130g),sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),brzoskwinia 150g Alergeny: 1,7.6,10,4,9	Energia: 2122,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 88,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80)	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g)pierś z kurczaka gotowana (130g)sos koperkowy(100g),marchewk a mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z ,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo z ziarnem(30g) masło(82% tł) (20g),ryba gotowana w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),brzoskwinia 150g	Energia:2042,71 kcal białko: 86,54 g tłuszcze: 83,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g

	Alergeny:1,7,6,9			Alergeny: 1,7,6,10,4,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250g) pieczywo z ziarnem(90g) masło 82% tł,(20g) polędwica drobiowa(50g),twarożek chudy 60g sałata (10g) pomidor(80) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(180g),sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,	Salatka z jajka,pomidora i kalafiora z sosem jogurtowym i koperkiem(150g),wafel ryżowy 1szt Alergeny:.,3,7,	Płatki owsiane na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z ziarnem(90g) masło(82% tł) (20g),ryba w sosie greckim 80g,wędlina szynkowa 25g,ogórek kiszony 80g Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml),brzoskwinia 150g Alergeny: 1,7,6,10,4,9	Energia: 2012,71 kcal białko: 92,54 g tłuszcze: 87,99g węglowodany: 186,59 g kw. tł. nasycone: 42,79 g cukry proste:19,03g błonnik: 13,63g sól:5,5g
Płynna wzmocniona	ryż na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),twarożek-miks(60g),polędwica drobiowa(50g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem-miks(300g),ziemniaki(250g)-miks (200g),pierś z kurczaka gotowana(130g),mikssos koperkowy(100g)miks,marchewka mini gotowana(150g) miks,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jabłko pieczone(150g),zblendowane	Płatki owsiane na mleku-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g),ryba gotowana zmiksowana 60g Posiłek nocny: kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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