

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),„szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2 szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),„sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1 szt),herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2141,28kcal białko:90,19g tłuszcze: 72,68g węglowodany: 283,82g kw. tł. nasycone: 40,93 g cukry proste: 29,38g błonnik: 32,37g sól: 6,55 g
Łatwostrawna	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),„szynka z piersi indyka(30g),pomidor(80g),serek topiony 2szt Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1 szt),herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),„szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g), sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) ,herbata b/c 250mlAlergeny: 7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g)	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g

				herbata(b/c)(250ml)	
				Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g),masło 82% tłuszczu(20g),szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g), hebata b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: mandarynka(150g),kefir 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2101,32 kcal białko:88,96g tłuszcze: 58,86g węglowodany: 289,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:28,06g błonnik: 32,01 g sól: 5,05g
Płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku-miks(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie moczone w kawie(70g) ,masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda-miks(30g),szynka z piersi indyka mielona(20g),pomidor zblendowany(80g), Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką-miks(300g),makaron-miks (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym - miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z płatkami owsianymi-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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

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),polędwica drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	krupnik(300ml) ziemniaki(250g)schab gotowany(130g),sos koperkowy(100g),sałata z jogurtem (100g)woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza 150g ,kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),polędwica drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g),,sos koperkowy(100ml) sałata z jogurtem (100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza 150g ,kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g) połudwica drobiowa(50g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), sałata z jogurtem(100g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza 150g ,kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(1000g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
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)połudwica drobiowa(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	krupnik(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(130g), sałata z jogurtem (100g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	pomarańcza 150g ,kefir 200g ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	ryż na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2203,16kcal białko: 99,16g tłuszcze: 83,82 g węglowodany 261,72g kw. tł. nasycone: 39,56 g cukry proste:19,97g błonnik 28,07g sól:5,,61g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml) zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) połędwica drobiowa indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	krupnik(300ml) miks,ziemniaki250g miks,schab gotowany miks sos koperkowy miks buraczki miks,woda mineralna (250ml) Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:,7,	Zupa mleczna z ryżem(250ml) mikskawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,połudwica sopocka parzona(50g) ,miks pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,4	Energia: 2124,83 kcal białko:98,06g tłuszcze:70,85 g węglowodany280,13 g kw. tł. nasycone: 39,04 g cukry proste: 46,06 g błonnik: 19,22g sól:4,86 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posiłek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,dżem niskosłodzony wiśniowy 25g) Alergeny:1,7,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem 250g), mandarynka 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Barszcz czysty(250ml), pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba po japońsku(w zalewie pomidorowej z cebulą,papryką konserwową i ogórkiem konserwowym(100g),sałatka jarzynowa (ziemniaki,marchew,pietruska,seler ,ogórek kiszony,jajko)z majonezem (100g),śledź w ojeju z cebulką i ogórkiem kiszonym (70g),pierogi z kapustą i grzybami(80g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2500,32 kcal białko:97,45g tłuszcze: 93,24 g węglowodany: 324,85 g kw. tł. nasycone: 45,47g cukry proste: 43,23g błonnik: 51,15g sól:9,18g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,dżem niskosłodzony wiśniowy 25g) Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabelana śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem300g), mandarynka 150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Barszcz czysty(250ml), pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba po grecku(100g),sałatka jarzynowa z majonezem(ziemniaki,marchew,pietruska,seler,jajko,ogórek kiszony) (100g),ryba po grecku 100g),pierogi z kapustą i grzybami(120g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2438,38 kcal białko:98,12g tłuszcze: 78,05g węglowodany:340,11 g kw. tł. nasycone:44,23 g cukry proste: 48,65g błonnik: 52,46g sól: 7,41g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),serek	Zupa marchwianka z ziemniakami bez śmietany(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musem jabłkowym i	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Herbata b/c(250ml), pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham(30g) masło(82% tł) (20g),ryba w galarecie (80g),ryba po grecku 100g,sałatka jarzynowa z jogurtem greckim	Energia: 2153,31 kcal białko:90,40g tłuszcze: 68,54g węglowodany: 294,22g kw. tł. nasycone:40,81 g cukry proste: 36,89 g

	wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,dżem niskosłodzony wiśniowy 25g) Alergeny:1,7,	cynamonem300g), mandarynka150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7		(100g)(ziemniaki,marchew,pietruszk a,seler,,białko jaja,ogórek kiszony Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,4	błonnik: 50,33g sól: 7,02g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł,(20g),serek wiejski(200g),sałatka z pomidora z koperkiem80g,serek topiony17,5g Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300ml),ryż gotowany na mleku 2% na mleku zapiekany z musm jabłkowym i cynamonem300g), mandarynka150g woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,	Jabłko 150g,wafel ryżowy 1 szt,herbata b/c 250ml	Barszcz czysty(250ml), pieczywo graham(90g) masło(82% tł) (20g),ryba po grecku(100g),sałatka jarzynowa z majonezem (120g)(ziemniaki,marchew,pietruszk a seler,jajko,ogórek kiszony),,pierogi z kapustą i grzybami(120g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2450,96kcal białko: 100,33g tłuszcze: 82,3 g węglowodany: 331,37 g kw. tł. nasycone:47,2 g cukry proste: 39,41 g błonnik: 52,46g sól: 7,08g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),serek wiejski (200g)miks,miks,pomidor(100g) zblendowany Alergeny:1,7,	Zupa marchwianka z ziemniakami zabiela śmietaną 18%(300ml)miks,ryż na mleku 2% zapiekany z musm jabłkowym300g,miks woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g), miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),ryba gotowana 150g) miks Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,4	Energia: 1901,85 kcal białko: 102,16 g tłuszcze: 59,55g węglowodany: 302,68g kw. tł. nasycone: 37,25g cukry proste: 20,1g błonnik:54,26 g sól: 4,63 g

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

25.12.2025					
dieta	Śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja +posilek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(40g),galaretka drobiowa(60g),sałatka z pomidora z koperkiem pomidora(80g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa pieczarkowa z makaronem b/j zabieleną śmietaną 18%(300ml), ziemniaki (250g),kotlet schabowy zapiekany z ananasem i serem160g,buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,7	Piernik niskosłodzony na oleju (120g) ,mandarynka(150g) banan(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	Herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki i wędliną zwyczajną(150g),polędwica sopocka parzona(30g) ,Posilek nocny:mus,jabłko,,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,,6,10	Energia2424,73 kcal białko 96,1 g tłuszcze:96,14g węglowodany:316,37 g kw. tł. nasycone: 41,94g cukry proste:29,93g błonnik 32,25g sól:6,49 g
Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(40g),galaretka drobiowa(60g),sałatka z pomidora z koperkiem pomidora(80g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/jzabieleną śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),sos jarzynowy(100g),buraczki (150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Piernik niskosłodzony na oleju (120g) ,mandarynka(150g) ,banan 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	herbata b/c 250ml(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),szynka drobiowa 20g,ogórek świeży80g ,Posilek nocny: mus ,jabłko,,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,,6,9	Energia:23,59 kcal białko: 101,22g tłuszcze:74,64 g węglowodany: 337,09 g kw. tł. nasycone: 38,24g cukry proste:29,69 g błonnik:29,26g sól: 6,12g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(40g),galaretka drobiowa(60g),sałatka z	Zupa koperkowa z makronem b/j b/śm(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml)	,banan(150g),wafel ryżowy 1szt, mandarynka 150g,herbata b/c 250ml	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),,wędlina sopocka parzona(50g),ogórek świeży 80gszynka drobiowa20g ,Posilek nocny:	Energia:2111,62 kcal białko: 101,48g tłuszcze: 61,49 g węglowodany: 306,01 g kw. tł. nasycone: 33,44g cukry proste: 30,95g błonnik: 27,14g sól: 6,11g

	pomidora z koperkiem pomidora(80g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Alergeny:1,6,9,		mus ,jabłko,,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem(250ml pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),szynka gotowana(40g),galaretk drobiowa(60g),sałatka z pomidora z koperkiem pomidora(80g) Alergeny:1,7,,9,6,10	Zupa koperkowa z makronem b/j zabiela śmietaną 18%(300ml),ziemniaki (250g),schab gotowany (130g),buraczki (150g),sos jarzynowy(100g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Piernik niskosłodzony na oleju (120g) ,mandarynka(15 0g) ,banan 150g ,herbata b/c 250ml Alergeny:3,7,1	herbata b/c 250ml(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),,wędlin sopocka parzona(50g),ogórek świeży(80g) ,szynka drobiowa20g ,Posiłek nocny: mus ,jabłko,,banan(100g),wafelek ryżowy1szt herbata(b/c) Alergeny:1,7,,6,9	Energia:2144,29 kcal białko: 105,06g tłuszcze: 68,32 g węglowodany: 287,71 g kw. tł. nasycone: 38,,20g cukry proste: 30,94g błonnik: 27,37g sól: 6,27g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł,(20),szynka gotowana zmielona(60g) ,pomidor100g zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem b/j(300ml)miks ,ziemniaki miksowane(250g),schab gotowany(130g) miks,buraczki miksowane(150g),sos koperkowy miksowany woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem zmiksowany(15 0g) Alergeny:7,	ryż na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno- żytnie(70g)moczone w kawie masło(82% tł) (20g),polędwica sopocka parzona(50g),pomidor 100g zblendowany Posiłek nocny:jabłko(150g) zblendowane kefir(200g),herbata b/c 250ml) Alergeny:1,7,6,,9	Energia: 1943,13 kcal białko: 91,44g tłuszcze: 67,41g węglowodany: 261,16 g kw. tł. nasycone:36,74g cukry proste:28,91g błonnik: 25,96g sól: 6,96g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,baleron 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko pieczone(180g)surówka z kapusty pekińskiej (150g) ,sos pieczarkowy 100g zabieleny śmietaną 18%woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki150g, mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	herbata miętowa b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(40g),ryba pieczona w sosie greckim(80g) Posilek nocny:banan150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10,4	Energia: 2323,95kcal białko: 98,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany267,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250ml(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,połędwica drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko pieczone(180g),marchewka mini gotowana (150g) ,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki150g, mandarynka 150g herbata b/c 250ml Alergeny:7	herbata miętowa b/c (250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(40g),ryba pieczona w sosie greckim(80g) Posilek nocny:banan150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10,4	Energia: 2293,91 kcal białko: 96,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Płatki owsiane na mleku(250ml)herbata b/c (250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,połędwica drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6,9	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g)udko gotowane(180g)marchewka mini gotowana (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki150g, mandarynka 150g herbata b/c 250ml Alergeny:7	herbata miętowa b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(40g),ryba gotowana w sosie greckim(80g) Posilek nocny:banan150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10,4	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml)herbata b/c 250ml pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona30g,półdewica drobiowa 30g,sałatka z sałaty lodowej ogórka i pomidora100g Alergeny:1,7,,6,9	Rosół z makaronem(300ml), ziemniaki(250g)udko gotowane(180g),surówka z kapusty pekińskiej 150g (150g) ,sos koperkowy(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Sernik na zimno z brzoskwinia z serka homogenizowanego naturalnego i galaretki150g, mandarynka 150g,herbata b/c 250ml Alergeny:7	herbata miętowa b/c(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(40g),ryba w sosie greckim(80g) Posiłek nocny:pomarańcza150g,wafel ryżowy 1szt,herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.6,9,10,4	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g),ogonówka parzona(50g)miks pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Rosół z makaronem miks(300ml),ziemniaki miks(250g)udko gotowane zmielone(180g),marchewka mini gotowana zmiksowana (150g) ,sos koperkowy zmiksowany(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	banan(150g)zblendowana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

27.12.2025					
Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek nocny	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20)serek topiony(50g)dżem wiśniowy-szt 1 (25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek 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.(20),serek topiony(50g)dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,	Zupa pomorska zabieleną śmietaną 18%(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny(150g) woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek 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(100g) masło 82% tł.(20)wędlna zielonogórska(50g))dżem wiśniowy-1szt (25g),pomidor(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa pomorska bez śmietany(300ml) ziemniaki(250g) klops gotowany(80g) jabłko(150g),jogurt naturalny woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Deser mleczny z ryżem i jabłkiem (150g),wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(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)wędlna zielonogórska(50g),serek wiejski(200g),pomidor(100g) 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 ,wafel ryżowy 1szt ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Płatki owsiane na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo z razowe(90g) masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6	Energia: 2140,21 kcal białko: 116,20g tłuszcze: 84,77g węglowodany: 319,96 g kw. tł. nasycone: 53,38 g cukry proste: 46,78 g błonnik: 82,55g sól: 7,31g
Płynna wzmocniona	Zacierka na mleku(250ml)(miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20)twarożek półtłusty100g zmiksowany,zielonogórska20g ,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	Płatki owsiane na mleku(250ml),miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) (20g) szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,ogórek świeży(80g),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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(130g),surówka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	herbata b/c(250ml) pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2361,52 kcal białko: 91,06 g tłuszcze: 90,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),,sos koperkowy(100ml)buraczki(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	herbata b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt herbata b/c 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko:96 ,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g) ,szynka z piersi indyka(50g) sałata (10g) pomidor (80g)	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z tartym jabłkiem(150g), herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlna sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posilek nocny: jogurt naturalny,(150g)	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

	Alergeny:1,7,6,9			wafel ryżowy 1szt,herbata b/c	
				Alergeny:1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka z piersi indyka(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g),surówka z kapusty białej150g,sos koperkowy100g woda mineralna,(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Galaretka z tartym jabłkiem (150g),herbata b/c 250ml	herbata b/c(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) ,masło(82% tł) (20g) wędlina sopocka parzona(50g) sałatka z sałaty lodowej,ogórka kiszzonego i pomidora(100g) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1sztherbata b/c Alergeny:1,7,6	Energia: 2296,03 kcal białko:99 ,46g tłuszcze: 77,29 węglowodany: 298,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 30,05g sól: 5,7g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł,(20g) szynka z piersi indyka(50g),zmielone pomidor zblendowany (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml)zmiksowana ziemniaki(250g)zmiksowane schab gotowany mielony(120g),buraczki zmielone(150g) woda mineralna,(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	jabłko zblendowane(150g),herbata b/c 250ml	Kasza jęczmienna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g)moczone w kawie z mlekiem ,masło(82% tł) (20g) wędlina 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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, papryki i ogórka świeżego(80g) Alergeny: 1,7,,9,6	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18%j(300ml),risotto(ryż,warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	Energia: 2355,91 kcal białko:91,01g tłuszcze:93,81 g węglowodany:301,53 g kw. tł. nasycone:32,62g cukry proste:65,02g błonnik: 28,20g sól:6,66g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),polędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny: 1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko ,gruszka dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g),polędwica drobiowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g)	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g),jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g),herbata b/c 250ml Alergeny:7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g),ogórek świeży(40g) Posilek nocny:mus jabłko gruszka ,dynia(100g)	Energia: 2219,62 kcal białko:92,17g tłuszcze: 69,98g węglowodany: 321,86g kw. tł. nasycone:33,79 g cukry proste: 61,18g błonnik: 26,92g sól: 6,16g

	Alergeny: 1,7,,9,6			sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g)masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa(20g),sałatka z sałaty lodowej, i ogórka świeżego(80g) Alergeny: 1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką(300ml),risotto(ryż, warzywa,mięso z piersi kurczaka)(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny: 7,	Płatki owsiane na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta(50g),pomidor(40g) ,ogórek świeży(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka,dynia(150g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	Energia: 2336,34 kcal białko:93,02g tłuszcze: 81,87g węglowodany: 323,37g kw. tł. nasycone:37,52 g cukry proste: 60,7g błonnik: 26,92g sól: 6,93g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z kaszą manną(250 ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło82% tłuszczu(20g)serek fromage(40g),połędwica drobiowa zmielona, ogórek zblendowany(80g) Alergeny: 1,7,,9,6	Zupa ziemniaczana z zacierką zmiiksowana(300ml),risotto(r yż,warzywa,mięso z piersi kurczaka) zmielone rozcieńczone zupą(300g),sos pomidorowy(150g) ,jabłko przetarte(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny: 1,6,9,	kefir(200g) ,herbata b/c 250ml Alergeny: 7,	Płatki owsiane na mleku zmiiksowane(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie namoczone w mleku(70g) masło(82% tł) (20g),schab Benedykta zmielony,pomidor zblendowany(40g) ogórek świeży zblendowany(40g) Posiłek nocny:mus jabłko,gruszka ,dynia(100g) sok z buraczka i jabłka(300ml), Alergeny: 1,7,6	Energia: 2012,34 kcal białko:85,02g tłuszcze:79,4,87g węglowodany:293,30g kw. tł. nasycone:31,32 g cukry proste: 52,3g błonnik: 24,82g sól: 5,23g

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

30.12.2025					
dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	ryż na mleku(250ml)kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),wędlina zielonogórska(25g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,6	Zupa kalafiorowa z makaronem zabieleną śmietaną30%(300g) ,ziemniaki(250g)klops smażony z łopatki wieprzowej mielonej(80g),kapusta czerwona gotowana na krótko(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250mlAlergeny: 7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),sałatka z rzodkiewki ze śmietaną80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2223,95kcal białko: 94,86g tłuszcze: 92,25g węglowodany257,77 g kw. tł. nasycone:50,28 g cukry proste:23,82 g błonnik: 25,48g sól: 6,16g
Łatwostrawna	ryż na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),ser gouda tłusty25g),wędlina zielonogórska(25g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy!00g) buraczki (150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2205,91 kcal białko: 94,82g tłuszcze:80,15g węglowodany: 273,52 g kw. tł. nasycone: 48,6 g cukry proste:24,37g błonnik: 24,59g sól:6,7g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	ryż na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g),,wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300g),ziemniaki(250g),klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g) ,herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2213,13kcal białko: 95,78g tłuszcze:79,83g węglowodany:282,09 g kw. tł. nasycone:46,36 g cukry proste:24,17g błonnik: 24,46g sól:6,7g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku(250ml) kakao(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł.(20g),,wędlina zielonogórska(50g)sałata(10g), sałatka z pomidora z koperkiem(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g),ziemniaki(250g), klops gotowany(80g) ,sos pomidorowy(100g) buraczki(150g) woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g),jogurt naturalny(150g), herbata b/c 250ml Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g),sałata(10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2166,49kcal białko: 92,88g tłuszcze:85,89g węglowodany:258,4 g kw. tł. nasycone:48,79 g cukry proste:24,37g błonnik: 28,67g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g),zielonogórska(50g)mik s pomidor zblendowany(100g) Alergeny:1,7,,6	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną 18%(300g)miks,ziemniaki(250g)miks sos pomidorowy(100g),miks klops gotowany(80g) miks marchewka mini gotowana(150g)miks woda mineralna(250g) Alergeny:1,6,9,7,3	Mandarynka (150g)zblendow ana ,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250g)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) Pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) (20g),szynka śniadaniowa(50g) zmiksowana,,ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny:kefir(200g),herbata b/c(250ml) Alergeny: 1,7.	Energia: 2051,2kcal białko: 90,06g tłuszcze:79,88g węglowodany:249,11 g kw. tł. nasycone:47,6 g cukry proste:24,34g błonnik: 19,71g sól:6,63g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata miętowa b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g), serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2344,91 kcal białko: 107,84 g tłuszcz: 86,94 g węglowodany: 287,41 g kw. tł. nasycone:41,6 g cukry proste:53,15g błonnik: 22,89g sól: 6,39g
Łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata miętowa b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(20g),serek fromage(40g)sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir (200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2270,72kcal białko: 106,41 g tłuszcz: 79,86g węglowodany: 288,18 g kw. tł. nasycone:41,0 g cukry proste:45,85g błonnik: 20,45g sól: 6,36g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(100g) masło 82% tł.(20g)galaretka drobiowa(80g)polędwica sopocka parzona(25g),pomidor 100g Alergeny:1,7,9,10,6	Zupa manna na rosole(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150g)buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt z owsianką o smaku truskawkowym(180g),wafel ryżowy 1szt,herbata miętowa b/c 250ml Alergeny:7	Zupa mleczna z ryżem(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(100g) masło(82% tł) (20g) polędwica drobiowa(50g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(100g) Posilek nocny: kefir(200g) sok z pomarańczy i jabłka(300ml)	Energia: 2209,23 kcal białko: 105,9g tłuszcz: 70,22 g węglowodany: 294,04g kw. tł. nasycone:38,59g cukry proste:42,53g błonnik:22,07g sól:6,17g

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

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