

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) sałata(10g) rzodkiewka(50g)ogórek św(50g) ser gouda(20g),połędwica dr(30g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego z olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka 100g,wafel ryżowy 1sztjogurt wiśniowy 150g Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),sałatka z pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem 100g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g,jabłko 150g herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2167,3 kcal białko:93,73g tłuszcze: 85,16 g węglowodany: 223,22 g kw. tł. Nasycone: 41,52g cukry proste: 20,65 g błonnik: 220,97g sól:5.2 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g))ogórek św(80g) ser gouda(20g),połędwica dr(30g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),bitki wieprzowe duszone w warzywach(150g),buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka 100g,wafel ryżowy 1sztjogurt wiśniowy 150g Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),sałatka z pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem 100g Posilek nocny:jogurt z owsianką truskawkowy 180g,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 1914,29 kcal białko: 87,68g tłuszcze: 76,16g węglowodany:216,12 g kw. tł. Nasycone: 36,82g cukry proste11,95g błonnik: 19,02g sól: 5,2 g
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) sałata(10g) ogórek św(100) połędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem bez śmietany(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150)buraczki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka 100g,wafel ryżowy 1sztjogurt naturalny 150g Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),sałatka z pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem 100g Posilek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 1726,1 kcal białko: 87,48 g tłuszcze: 55,46g węglowodany: 96,85 g kw. tł. Nasycone: 33,70g cukry proste14,22g błonnik:19,02g sól: 5,1g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) sałata(10g) ogórek św(100g) polędwica dr(50g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml),ziemniaki(250g),schab gotowany(120g)sos jarzynowy(150),buraczki(150g)surówka z kapusty czerwonej(100g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka 100g,wafel ryżowy 1sztjogurt naturalny 150g Alergeny:7	Kasza manna na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska (50g),sałatka z pomidora i kalafiora z jogurtem i koperkiem 100g Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) 250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6,	Energia: 1836,1 kcal białko: 88,58 g tłuszcze: 57,46g węglowodany: 106,85 g kw. tł. Nasycone: 33,80g cukry proste18,32g błonnik:21,02g sól: 5,2g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku(250ml),zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno- żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł,(20g) ogórek św(100g)zblendowany polędwica dr(50g)zmiksowana Alergeny:1,7,6,9	Zupa koperkowa z makaronem(300ml)zmiksowa na,ziemniaki(250g)zmiksowan e,schab gotowany(120g)zmiksowany z sosem)sos jarzynowy(150),buraczki zmiksowane(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus jabłko,gruszka ,dynia (100g),sok wielooowocowy(3 00ml)	Kasza manna na mleku(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł)20g wędlina zielonogórska zmiksowana(50g),pomidor(80g),zblendowany Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,	Energia: 1887,23 kcal białko: 88,35 g tłuszcze: 57,24g węglowodany: 259,13g kw. tł. Nasycone: 35,58g cukry proste 62,75g błonnik:19,59g sól: 5,4g

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

26.06.2025

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),schab w galarecie 80g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana śmietaną30%(300ml)makaron z patelni (300g)(łopatka mielona papryka,kukurydza konserwowa,koncentrat pomidorowy,)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony150g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2195,12 kcal białko: 91,61 g tłuszcze: 82,33 g węglowodany: 271,37g kw. tł. nasycone: 42,12g cukry proste:23,55 g błonnik: 24,96 g sól:6,24g
Łatwostrawna	Ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),schab w galarecie 80g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniak i 250g,kurczak gotowany 180g,sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony150g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2176,92kcal białko:89,03g tłuszcze: 67,34g węglowodany: 299,17g kw. tł. nasycone: 38,97 g cukry proste:32,00g błonnik: 29,01g sól: 6,12 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),schab w galarecie 80g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniak i 250g,kurczak gotowany 180g,sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony1 50g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 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
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ryż na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),schab w galarecie 80g,szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem(300ml),ziemniak i 250g,kurczak gotowany 180g,sałata z jogurtem 100g,woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Kisiel z jabłkiem niskosłodzony1 50g,kefir 200g Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g)pieczywo graham ze słonecznikiem(30g)masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posiłek nocny: surówka z marchwi i jabłka(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	ryż 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	Rosół z makaronem z zacierką-miks(300g)ziemniaki -miks (250g),kurczak gotowany zmielony 180g,marchewka gotowana 150g miks(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus ,jabłko,brzoskwinia,banan,gruszka(100g)kefir(200g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: budyń pitny z miksowaną truskawką(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2043,92kcal białko:86,13g tłuszcze: 65,44g węglowodany: 286,16g kw. tł. nasycone: 37,87 g cukry proste:31,50g błonnik: 27,31g sól: 5,02 g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),schab Benedykta(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba smażona,dorsz,filet(130g),surowka z kapusty białej z marchewką i olejem(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9	Energia: 2379,59 kcal białko:98,1g Tłuszcze: 98,1g węglowodany: 281,25g kw. tł. nasycone:48,69g cukry proste:29,04g błonnik: 20,96g sól:7,07g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(30g),serek topiony(2szt),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g) Alergeny:1,7,6,10	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,dorsz filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2172,34kcal białko92,73 g tłuszcze:76,26g węglowodany: 255,75g kw. tł. nasycone: 47,67g cukry proste: 32,44 g błonnik: 19,63g sól:6,7g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(50),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250g),ryba gotowana,dorsz,filet(130g),s os grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g))ogórek kiszony(60g)	Energia:2082,13 kcal białko:97,36g tłuszcze:72,65 g węglowodany: 262,9g kw. tł. nasycone: 40,46g cukry proste:42,16 g błonnik: 19,63g sól:5,93g

	,pomidora (80g),kefir (200g) Alergeny:1,7,6,			Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo graham ze słonecznikiem(90g) masło 82% tł,(20g),szynka śniadaniowa(30)serek topiony(2szt 35g),sałatka z sałaty lodowej,ogórka i ,pomidora (80g)kefir (200g) Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),ziemniaki(250 g),ryba gotowana,dorsz, filet(130g),sos grecki(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe 6 ziaren(90g) masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),polędwica sopocka parzona(25g) ogórek kiszony(60g) Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia:2124,43 kcal białko:96,93g tłuszcze:82,59g węglowodany: 249,09g kw. tł. nasycone: 46,24g cukry proste:41,64 g błonnik:23,71 g sól:6,34g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem(250ml)miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno żytnie(70g),moczone w chlebie masło 82% tł,(20g),schab benedykta(50)miks,pomidor100g zblendowany (80g),kefir200ml Alergeny:1,7,6,	Ryż na rosole(300ml),miks ziemniaki(250g)miks,ryba gotowana,miruna filet(130g)miks,sos grecki miks(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,,4	Deser mleczny z ryżem i truskawką (150g) miks Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszką manną(250ml)miks,kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło(82% tł) ,pasta z łopatk wieprzowej i warzyw(60g),miks polędwica sopocka parzona(25g) miksogórek kiszony(60g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 1984,53 kcal białko:94,1g tłuszcze74,08g węglowodany: 238,81g kw. tł. nasycone: 45,49g cukry proste: 42,97g błonnik: 15,69g sól: 5,41g

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

dieta		28.06.2025			
	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)ogonówka(25g),szynka z piersi indyka 30g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	Zupa grochowa(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) herbata b/c(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia: 2346,45 kcal białko:118,04g tłuszcze:76,03g węglowodany: 288,55 g kw. tł. nasycone:39,13g cukry proste: 29,66 g błonnik: 50,25g sól: 6,05 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),ogonówka 25g,sałatka z pomidora z koperkiem(80g) Alergeny:1,7,6,9,	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2197,411kcal białko:106,43 g tłuszcze:72,07g węglowodany: 275,64 g kw. tł. nasycone:38,00g cukry proste:19,68 g błonnik: 42,6g sól:6,08 g
Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(250g) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren (30g) masło 82% tł,(20g)szynka z piersi indyka(30g),ogonówka 25g,,sałatka z pomidora z koperkiem(80g)	krupnik(300ml),makaron (200g),,gulasz drobiowy gotowany z marchewką i cukinią(250g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Kisiel niskosłodzony z brzoskwinią (150g)	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),serek wiejski(200g)wędlina wieprzowa zielonogórska(25g),sałatka z ogórka św(80g) Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) Alergeny:1,7,6,	Energia:2197,411kcal białko:106,43 g tłuszcze:72,07g węglowodany: 275,64 g kw. tł. nasycone:38,00g cukry proste:19,68 g błonnik: 42,6g sól:6,08 g

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

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

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(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9,3	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) karkówka duszona(120g),surówka z kapusty czerwonej z olejem(150g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna 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,250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2461,52 kcal białko: 109,06 g tłuszcze: 100,8 g węglowodany: 253,97 g kw. tł. nasycone: 43,49g cukry proste: 25,98 g błonnik: 25,17g sól: 5,2 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) jajko gotowane(60g),szynka drobiowa(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 startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna 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 250ml 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
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	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna 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 250ml Alergeny:1,7,6	Energia: 2266,03 kcal białko: 124,46g tłuszcze: 70,29 węglowodany: 258,07 g kw. tł. nasycone: 36,72 g cukry proste: 27,02 g błonnik: 25,05g sól: 5,1g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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(20g) sałata (10g) pomidor (80g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa pomidorowa z ryżem(300ml) ziemniaki(250g) schab gotowany(120g), buraczki(150g)sos koperkowy(100g) woda mineralna, (250ml) Alergeny:1,6,9,	Galaretka z startym jabłkiem (150g)	Kasza jęczmienna 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) Posiłek nocny: jogurt naturalny,(150g) wafel ryżowy 1szt,herbata b/c 250ml 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) szynka z piersi indykazmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	Zupa pomidorowa z ryżem b/j(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 kaszą jęczmienną(250ml) miksowana zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,połędwica 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) szynka śniadaniowa (25g),wędlina szynkowa wieprzowa (25g)sałatka z sałaty lodowej i ogórka(100g) Alergeny:1,7,6,10	Barszcz ukraiński(buraczki,ziemniaki ,fasola,kapusta biała)(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9,	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)herbata(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt(150g),arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2360,32 kcal białko: 104,07 g tłuszcze: 75,35 g węglowodany: 306,0g kw. tł. nasycone: 35,10g cukry proste: 17,62 g błonnik: 36,75 g sól:5,7g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlina szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	Marchwianka zabieleną śmietaną 18%(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:.,7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),połędwica sopocka parzona(30g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:(jogurt 150g) arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2372,14kcal białko: 101,06g tłuszcze: 79,87 g węglowodany 304,16g kw. tł. nasycone: 37,69 g cukry proste:15,08g błonnik 25,69g sól:5,93g

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) szynka śniadaniowa(25g),wędlna szynkowa wieprzowa(25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	marchwianka(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe (30g) masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) ,pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt (150g), arbuz 200g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2293,92kcal białko: 92,38g tłuszcze: 76,19 g węglowodany 301,38g kw. tł. nasycone: 36,33 g cukry proste:14,25g błonnik 25,52g sól:5,27g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g) szynka śniadaniowa(25g),wędlna szynkowa (25g),sałatka z sałaty lodowej i ogórka świeżego(100g) Alergeny:1,7,6,10	marchwianka(300ml), risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),sos pomidorowy(150g),kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml) Alergeny:1,6,9	Budyń niskosłodzony z miksowaną truskawką 200g Alergeny:7,1,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml)kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe (90g) masło(82% tł) „polędwica sopocka parzona(30g) ,pasta z tuńczyka i jajka z majonezem i szczypiorkiem 60g),„pomidor(80g) Posiłek nocny:jogurt(150g), jabłko 150g herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,3,4,10	Energia: 2320,03kcal białko: 96,44g tłuszcze: 80,3 g węglowodany 293,4g kw. tł. nasycone: 37,14 g cukry proste:14,85g błonnik 30,27g sól:5,57g
Płynna wzmocniona	Płatki owsiane(250ml)zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie masło 82% tł.(20g) wędlna szynkowa25g,szynka śniadaniowa25gzmiksowan,ogórek świeży 100g zblendowany Alergeny:1,7,6,	marchwianka(300ml),miks, risotto (ryż,warzywa mięso drobiowe)(300g),miks sos pomidorowy(150g) miks,kompot niskosłodzony ,wielooowocowy (250ml)miks Alergeny:1,6,9	Sok multiwitamina (300ml,jogurt naturalny(150g) Alergeny:7,	Zupa mleczna z kaszą manną(250ml) miks kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) moczone w kawie masło(82% tł) ,polędwica sopocka parzona(50g) miks,pomidor(80g)zblendowany Posiłek nocny:jogurt(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,	Energia: 2113,08 kcal białko:88,45 g tłuszcze:73,07 g węglowodany269,37 g kw. tł. nasycone: 35,97 g cukry proste: 15,01 g błonnik: 21,22g sól:4,09 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	zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda (30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),„sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2241,28kcal 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	Zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),ser gouda(30g),szynka z piersi indyka(20g),pomidor(80g),sałata(10g) 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) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g), szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g) Posilek nocny: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	zacierka 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),	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml)	Mus malina,jabłko,banan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka	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

	sałata(10g) Alergeny:1,7,6,9	Alergeny:1,6,9,		świeżego(80g) Posiłek nocny:deser mleczny z ryżem i jabłkiem(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku(250ml),kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno -żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g),masło 82% tłuszczu(20g),,szynka z piersi indyka(50g),pomidor(80g) sałata(20g) Alergeny:1,7,6,9	Zupa ziemniaczana z zacierką(300g),makaron (200g),sos z mięsa mielonego gotowanego z warzywami i koncentratem pomidorowym(300g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Mus malina,jabłko,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g), wafelek ryżowy(1szt),jabłko 150g) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),wędlina szynkowa(50g),sałatka z ogórka świeżego(80g),pomidor 40g Posiłek nocny:kefir(200g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 2115,36 kcal białko:84,96g tłuszcze: 61,86g węglowodany: 300,25 g kw. tł. nasycone:35,04g cukry proste:32,36g błonnik: 29,01 g sól: 5,45g
Płynna wzmocniona	zacierka 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,ba nan(100g)Jogurt naturalny(150g),) Alergeny:7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną-miks(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie moczone w kawie(70g) masło(82% tł) (20g), szynkowa zmielona(50g), ogórek świeży zblendowany(80g) Posiłek nocny: 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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł,(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 mineralna(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) ,wędlna zielonogórska wieprzowa(25g)polędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2274,88 kcal białko: 104,2g tłuszcze: 72,7 g węglowodany: 328,63 g kw. tł.49,67 g cukry proste:36,69g błonnik: 92,64g sól:6,75g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem(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	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) woda mineralna(250ml)jogurt naturalny 2%(150g) Alergeny:1,6,9,7	Deser mleczny z truskawką i ryżem(150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) ,wędlna zielonogórska wieprzowa(25g)polędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2073,92 kcal białko: 120,22g tłuszcze: 72,77 g węglowodany: 310,22 g kw. tł. nasycone:44,42 g cukry proste:32,28g błonnik: 76,96g sól: 7,01g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem(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	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) ,jogurt naturalny 2%(150g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Deser mleczny z truskawką i ryżem (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlna zielonogórska wieprzowa(25g)polędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posilek nocny:arbuz(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2073,92 kcal białko: 120,22g tłuszcze: 72,77 g węglowodany: 310,22 g kw. tł. nasycone:44,42 g cukry proste:32,28g błonnik: 76,96g sól: 7,01g

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem(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	Rosół z makaronem(300ml) ,ziemniaki(250g),pierś z kurczaka gotowana(130g),sos pomidorowo-jarzynowy(100g),marchewka mini gotowana(150g) jogurt naturalny 2%(150g) , woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g) Alergeny:7,	Zacierka na mleku(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo z razowe(30g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska wieprzowa(25g)polędwica drobiowa(25g)ogórek świeży(50g) Posiłek nocny:jabłko(150g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10,9	Energia: 2050,08 kcal białko: 118,13 g tłuszcze: 75,8 g węglowodany: 294,16 g kw. tł. nasycone:44,66 g cukry proste:34,98g błonnik: 82,92g sól: 7,05g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z ryżem miksowana(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie namoczone w kawie(70g) masło 82% tł.(20),serek wiejski zmiksowany(200g) szynka drobiowa zmielona(25g) ,sałatka z pomidora z koperkiem zblendowana(100g) Alergeny:1,7,6,9	Rosół z makaronem miksowany(300ml) ,ziemniaki miksowane(250g),pierś z kurczaka gotowana mielona(130g),sos pomidorowo-jarzynowy miksowany(100g),marchewka amini 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,	Zacierka na mleku miksowana(250ml), kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) masło(82% tł) (20g) wędlina zielonogórska wieprzowa zmielona(25g)polędwica drobiowa zmielona(25g)ogórek świeży zblendowany(50g) Posiłek nocny:arbuz zblendowany(200g), kefir(200g) Alergeny:1,7,6,10	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 łubin i pochodne, 14 mięczaki i pochodne

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 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g) ,kotlet schabowy(130g) ,mizeria(150g)woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,7,3	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),sałatka z rzodkiewki(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2379,09kcal białko:114,97g tłuszcze: 101,97g węglowodany: 256,88g kw. tł. Nasycone: 53,94g cukry proste:27,8 g błonnik: 44,88g sól:6,29 g
Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł,(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posilek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2284,48kcal białko:115,55g tłuszcze: 94,89g węglowodany: 252,88g kw. tł. Nasycone: 51,27g cukry proste: 31,95 g błonnik: 45,46g sól:7,27 g

Łatwostrawna z ogranicz. Tłuszczu	Platki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),polędwica sopocka parzona(50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt truskawkowy (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) 250ml Alergeny:1,7,6,	Energia: 2057,27kcal białko:109,48g tłuszcze: 74,05g węglowodany: 250,14g kw. tł. Nasycone: 43,26g cukry proste: 32,37g błonnik: 44,98g sól:6,11 g
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml)pieczywo pszenno-żytnie 30g pieczywo razowe 6 ziaren(70g) masło 82% tł.(20g),wędlina polędwica sopocka parzona 50g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g), Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	Zacierka na mleku(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(30g) pieczywo graham ze słonecznikiem(70g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c)250ml,jabłko 150g Alergeny:1,7,6	Energia: 2093,27kcal białko:106,48g tłuszcze: 73,15g węglowodany: 251,14g kw. tł. Nasycone: 42,26g cukry proste: 32,77g błonnik: 45,28g sól:6,01 g
Płynna wzmocniona	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe 6 ziaren(30g) masło 82% tł.(20g),wędlina parówkowa na gorąco (90g)sałatka z pomidora z koperkiem(100g),ketchup(15g) Alergeny:1,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml),ziemniaki(250g)schab gotowany(130g)sos koperkowy(100g),marchewka mini gotowana(150g),woda mineralna(250ml) Alergeny:1,6,9,	Jogurt naturalny (150g),wafel ryżowy (1szt) Alergeny:7	kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo-pszenno-żytnie(70g) pieczywo graham ze słonecznikiem(30g) masło(82% tł) (20g),szynka gotowana(50g),sałata (10g),ogórek świeży(80g) Posiłek nocny :serek wiejski(200g) herbata(b/c) Alergeny:1,7,6,10	Energia: 1815,13kcal białko: 98,22g tłuszcze:68,21g węglowodany: 210,61g kw. tł. Nasycone: 40,02g cukry proste 22,57g błonnik:42,18g sól: 6,36g

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

Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + (posilek nocny)	Wartości odżywcze
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),ryba miruna pieczona w sosie greckim(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,4	Kapuśniak z kapusty białej młodej(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g) ,arbuz(200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt),maślanka 0,5%(250ml) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona (25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml), Alergeny:1,7,6,9,10	Energia2367,38kcal białko 89,11g tłuszcze 72,48 g węglowodany 358,12 g kw. tł. nasycone:39,91g cukry proste:32,43g błonnik 28,42g sól:5,98 g
Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),ryba miruna pieczona w sosie greckim (80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,4	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),arbuz (200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt)maślanka0,5%(250ml) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2399,61kcal białko: 89,37g tłuszcze:72,06 g węglowodany: 361,64 g kw. tł. nasycone: 40,99g cukry proste: 33,01 g błonnik: 28,16g sól: 6,11g
Łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło 82% tł.(20g),ryba miruna gotowana w soie greckim(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g)	Zupa marchwianka b/śm(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),arbuz (200g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt),maślanka 0,5%,250ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g) pieczywo razowe(30g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(25g)polędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) ,Posilek nocny:jogurt naturalny(150g)	Energia:2384,54kcal białko:89,17 g tłuszcze: 70,61g węglowodany: 361,35g kw. tł. nasycone: 40,03g cukry proste: 33,01 g błonnik: 28,16g sól: 5,93g

	Alergeny:1,7,6,4			herbata(b/c)(250ml)	
				Alergeny:1,7,6,9,10	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło 82% tł.(20g),ryba miruna gotowana w sosie greckim(80g),wędlina zielonogórska wieprzowa(25g),pomidor(80g) Alergeny:1,7,6,4	Kapuśniak z kapusty białej młodej(300ml) ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g)kompot niskosłodzony wieloowocowy(250g),jabłko(150g) Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g)wafel ryżowy (1szt) Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml) kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo razowe(90g) masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(25g)połędwica drobiowa (25g),sałatka z sałaty i ogórka świeżego(80g) „Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2327,86cal białko: 87,18g tłuszcze: 73,22g węglowodany: 343,00 g kw. tł. nasycone: 40,11g cukry proste: 32,43 g błonnik: 32,5g sól: 5,62g
Płynna wzmocniona	Zupa mleczna z makaronem b/j(250ml)zmiksowane kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),moczone w kawie z mlekiem masło 82% tł.(20g),ryba miruna gotowana(150g) zmielona,wędlina zielonogórska wieprzowa(25g) zmielona,pomidor(80g),zblendowane Alergeny:1,7,6,4	Zupa marchwianka zabieleną śmietaną18%(300ml)zmiksowana ryż na mleku 2% zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem(300g) zmiksowany rozrzedzony mlekiem kompot niskosłodzony wieloowocowy zmiksowany(250g),jabłko(150g),zblendowane Alergeny:1,6,9,7	Salatka z kalafiora ,jajka i pomidora z sosem jogurtowym z koperkiem(150g) zblendowane,maślanka0,5%250 ml Alergeny:3,7	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną(250ml),zmiksowana kawa zbożowa z mlekiem(250ml) pieczywo pszenno-żytnie(70g),rozmoczone w kawie masło(82% tł) (20g),ogonówka parzona(25g) zmielona połędwica drobiowa (25g) zmielona,ogórek świeży zblendowany(100g) „Posiłek nocny:jogurt naturalny(150g) herbata(b/c)(250ml) Alergeny:1,7,6,9,10	Energia:2112,30kcal białko: 92,78g tłuszcze:67,21 g węglowodany: 296,38 g kw. tł. nasycone: 39,76g cukry proste: 27,84 g błonnik: 20,05g sól: 5,00g

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