

Data	Rodzaj diety	Posiłek
15.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - pomidor 50g - chleb zwykły 110g (alergeny 1) - kawa inka na mleku (alergeny 1, 7) Obiad: - zupa krem z buraków 400g, (alergeny 9) z grzankami 20g (alergeny 1) - gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g (alergeny 1, 3) - mandarynka 80g - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka 220g (alergeny 2, 7, 9, 10) - masło roślinne 15g (alergeny 7/0) - chleb zwykły 110g (alergeny 1) + chleb razowy ze słonecznikiem (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1996kcal, białko – 78g, tłuszcz 74g, węglowodany 267g
15.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - pomidor 50g - chleb rodzinny 70g (alergeny 1, 11), chleb żytni razowy 30g (alergeny 1) - kawa inka na mleku (alergeny 1, 7)\ II śniadanie: - serek wiejski 170g (alergeny 7) Obiad: - zupa krem z buraków 400g, (alergeny 9) z grzankami 20g (alergeny 1) - gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g (alergeny 1, 3) - mandarynka 80g - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g (alergeny 2, 7, 9, 10) - masło roślinne 15g (alergeny 7/0) - chleb rodzinny 80g (alergeny 1,11) chleb razowy ze słonecznikiem 30g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:

		Energia 1946kcal, białko 87g, tłuszcz 74g, węglowodany 242g
16.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - ser edamski 80g (alergeny 7) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - sałata lodowa 20g + papryka 30g - herbata napar bez cukru Obiad: - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g (alergeny 1, 9) - pulpety pieczone z ryby 140g (alergeny 1,3,4,9) - ziemniaki gotowane 250g - surówka z kapusty kiszonej (150g) - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 110g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (7) - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1852kcal, białko 95g, tłuszcz 73g, węglowodany 211g
16.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	I śniadanie: - ser edamski 40g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - płatki owsiane z gruszką gotowane 80g (alergeny 1) Obiad: - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g (alergeny 1, 9) - pulpety pieczone z ryby 140g (alergeny 1,3,4,9) - ziemniaki gotowane 250g - surówka z kapusty kiszonej (150g) - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 110g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (7) - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1912kcal, Białko 79g, Tłuszcz 63g, Węglowodany 265g

17.01.2026	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - chleb zwykły 105g (alergeny 1) chleb rodzinny 25g (alergeny 1,11) - pomidor ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 60g - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - zupa ogórkowa 400g (alergeny 9) - uduka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 250g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka gotowana 50g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (7) - sałatka z serkiem ziarnistym 80g (alergeny 7) - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1852kcal, Białko 95g, Tłuszcz 73g, Węglowodany 211g
17.01.2026	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych D03	I śniadanie: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - chleb zwykły 105g (alergeny 1) chleb rodzinny 25g (alergeny 1,11) - pomidor ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 60g - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: - zupa ogórkowa 400g (alergeny 9) - uduka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 250g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka gotowana 50g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (7) - sałatka z serkiem ziarnistym 80g (alergeny 7) - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1901kcal, Białko 94g, Tłuszcz 73g,

		Węglowodany 222g
18.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - parówki z szynki (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g (alergeny 6, 10) - pasta Budwig z sera białego 50g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250g Obiad: - rosół drobiowy z makaronem pszennym 400g (alergeny 1, 9) - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 150g (alergeny 1) - kasza gryczana gotowana 180g - buraczki z chrzanem 130g (alergeny 1) - kompot śliwkowy 250g Kolacja: - sałatka gyros 220g (alergeny 3, 7, 10) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 7) Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1953, Białko - 108g, Tłuszcz - 66g, Węglowodany - 240g18.01
18.01.2026	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - parówki z szynki (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g (alergeny 6, 10) - pasta Budwig z sera białego 50g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250g II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: - rosół drobiowy z makaronem pszennym 400g (alergeny 1, 9) - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 150g (alergeny 1) - kasza gryczana gotowana 140g - buraczki z chrzanem 130g (alergeny 1) - kompot śliwkowy 250g Kolacja: - sałatka gyros z jogurtem greckim 220g (alergeny 7, 10) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 1)

		Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1890, Białko - 89g, Tłuszcz - 69g, Węglowodany - 234g
19.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - pasztet z kurczaka 30g (alergeny 1,3,9) - pasta z soczewicy 50g - sałatka z sałaty lodowej i nasion słonecznika 40g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - żurek z jajkiem i kielbasą 400g (alergeny 1, 6, 9) - kotlety z płatków owsianych i sera białego pieczone 150g (alergeny 1, 3, 7) - ziemniaki gotowane 250g - marchewka zasmażana 140g (alergeny 1) - kompot owocowy 250ml Kolacja: - sałatka jarzynowa 230g (alergeny 3,7, 9, 10) - masło roślinne 15g - rukola 20g - chleb mieszany 100g (alergeny 1), chleb razowy 20g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1897, Białko 67, tłuszcz 62g, Węglowodany 173g
19.01.2026	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - polędwica z majerankiem 30g (alergeny 6) - pasta z soczewicy 50g - sałatka z sałaty lodowej i nasion słonecznika 40g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone Obiad: - żurek z jajkiem i kielbasą 400g (alergeny 1, 6, 9) - kotlety z płatków owsianych i sera białego pieczone 150g (alergeny 1, 3, 7) - ziemniaki gotowane 250g - marchewka zasmażana 140g (alergeny 1) - kompot owocowy 250ml Kolacja: - sałatka jarzynowa 230g (alergeny 3,7, 9, 10) - masło roślinne 15g - rukola 20g - chleb mieszany 100g (alergeny 1), chleb razowy 20g (alergeny 1)

		- herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1832 kcal, Białko 70, tłuszcz 57g, Węglowodany 264g
20.01.2026r.	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 100g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - pomidor 50g - chleb zwykły 110g (alergeny 1), chleb rodzinny 20g (alergeny (1, 11)) - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (alergeny 9) - pieczeń wieprzowa pieczona 150g (alergeny 1, 3) - ziemniaki gotowane 250g - surówka z kapusty czerwonej 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1942kcal, Białko - 101g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 260g
20.01.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 100g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - pomidor 50g - chleb zwykły 110g (alergeny 1), chleb rodzinny 20g (alergeny (1, 11)) - herbata bez cukru 250ml II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (alergeny 9) - pieczeń wieprzowa pieczona 150g (alergeny 1, 3) - ziemniaki gotowane 150g - surówka z kapusty czerwonej 150g - surówka z selera 80g (alergeny 7) - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7)

		- ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 120g (alergen 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1926kcal, Białko 100g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 254g
21.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: - frittata ze szpinakiem 125g (alergen 3) - margaryna śniadaniowa (7) - chleb zwykły 110g (alergen 1) chleb ze słonecznikiem 20g (alergen 1) - sałata 20g - kawa inka z mlekiem 250g (alergen 1,7) Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g (alergen 9) - potrawka z kurczaka z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g (alergen 1, 9) - kasza jagłana gotowana 250g - brukselka parowana 80g - kompot śliwkowy 150g Kolacja : - wędlina – mielonka luncz (alergen 6) - pasta Budwig z sera białego 45g (alergen 7) - sałatka z papryką 50g - chleb zwykły 110g (alergen 1), chleb rodzinny 30g (alergen 1, 11) - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 2016kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 56g, Węglowodany 279g
21.01.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów ¹⁾	I śniadanie: - frittata ze szpinakiem 125g (alergen 3) - margaryna śniadaniowa (7) - chleb rodzinny (alergen 1, 11) chleb ze słonecznikiem 20g (alergen 1) - sałata 20g - kawa inka z mlekiem 250g (alergen 1,7) II śniadanie: - jogurt naturalny 100g Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g (alergen 9) - potrawka z kurczaka z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g (alergen 1, 9) - kasza jagłana gotowana 250g - brukselka parowana 80g - kompot śliwkowy 150g

		Kolacja: - wędlina drobiowa 30g (alergeny 6) - pasta Budwig z sera białego 45g (alergeny 7) - sałatka z papryką 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1934kcal, Białko – 99g, Tłuszcz – 51g, Węglowodany 276g
22.01.2026r.	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: - wędlina z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - herbata owocowa 250ml Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g (alergeny 9) - klops wieprzowy pieczony 140g (alergeny 1,3) - ziemniaki gotowane 250g - surówka z ogórka kiszzonego 140g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja - pasta z tuńczyka i sera żółtego (alergeny 4,7) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - rukola 20g - chleb zwykły 100g + chleb razowy 30g (alergeny 1) - jabłko pieczone 150g - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1831kal, Białko – 92g, Tłuszcz 58g, Węglowodany 244g
22.01.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - wędlina z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny (alergeny 1, 11) + chleb razowy (alergeny 1) - herbata owocowa 250ml II śniadanie: - kiwi Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g (alergeny 9) - klops wieprzowy pieczony 140g (alergeny 1,3) - ziemniaki gotowane 250g

		- surówka z ogórka kiszzonego 140g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera żółtego bez majonezu (alergeny 4,7) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - rukola 20g - chleb zwykły 100g + chleb razowy 30g (alergeny 1) - jabłko pieczone 150g - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1886kal, Białko – 91g, Tłuszcz 63g, Węglowodany 247g
23.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - ser biały w plastrach (alergeny 7) - dżem owocowy - masło roślinne (alergeny 7) - kajzerka 50g (alergeny 1) - płatki owsiane z jabłkiem i bananem (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem (alergeny 1, 7) Obiad: - zupa krem z białych warzyw z gruszką gotowana 400g, (alergeny 9) z grzankami razowymi 20g (alergeny 1) - łazanki z kapustą i pieczarkami gotowane 350g - kompot jabłkowy Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 150g (alergeny 3,7) - sałatka z mixa sałat i pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 110g (alergeny 1) + chleb rodzinny 20g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1918kal, Białko – 76g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 281g
23.01.2026	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - serek ziarnisty 180g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - bułka grahamowa 80g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 7) II śniadanie: - płatki owsiane z jabłkiem gotowane 70g (alergeny 1) Obiad:

		- zupa krem z białych warzyw z gruszką gotowana 400g, (alergeny 9) z grzankami razowymi 20g (alergeny 1) - pełnoziarniste łazanki z kapustą i pieczarkami gotowane 350g - kompot jabłkowy Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 150g (alergeny 3,7) - sałatka z mixa sałat i pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 2001kal, Białko – 87g, Tłuszcz 65g, Węglowodany 278g
24.01.2026r.	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: - wędlina 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - sałatka z serkiem feta 100g (alergeny 7) - chleb rodzinny 130g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 1, 7) Obiad: - zupa paprykowo – pomidorowa z soczewicą 400g (alergeny 9) - bioderko z kurczaka pieczone z parowaną fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g (alergeny 3) Kolacja: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa (alergeny 1) - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 105g (alergeny 1) + chleb rodzinny 20g (alergeny 1,11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1863kal, Białko – 92g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 248g
24.01.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - wędlina 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - sałatka z serkiem feta 100g (alergeny 7) - chleb rodzinny 130g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 1, 7) II śniadanie: - jabłko pieczone 150g

		Obiad: - zupa paprykowo – pomidorowa z soczewicą 400g (alergeny 9) - bioderko z kurczaka pieczone z parowaną fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g (alergeny 3) Kolacja: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 1) - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1,11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1863kal, Białko – 92g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 248g
--	--	---