

Data	Rodzaj diety	Posiłki
25.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: - pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (alergeny 3,7,10) - szynka konserwowa 40 (alergeny 6) - pomidor 50g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - jogurt naturalny 100g (alergeny 7) - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - rosół z makaronem 450g (alergeny 1,9) - schab duszony w sosie własnym 160g (alergeny 1) - kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (alergeny 1) - kapusta biała zasmażana 150g (alergeny 1) - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina 80g - masło roślinne 15g (7) - sałatka z pomidora i ogórka 70g (- chleb zwykły 110g (alergeny 1) + chleb rodzinny 20g (alergeny 1, 11) - herbata owocowa 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1973kal, Białko – 103, Tłuszcz 58g, Węglowodany 165g
25.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (alergeny 3,7,10) - szynka konserwowa 40 (alergeny 6) - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny 100g Obiad: - rosół z makaronem 450g (alergeny 1,9) - schab duszony w sosie własnym 160g (alergeny 1) - kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (alergeny 1) - kapusta biała zasmażana 150g (alergeny 1) - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina 80g - masło roślinne 15g (7) - sałatka z pomidora i ogórka 70g (- chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata owocowa 250ml

		Podsumowanie wartości odżywczej całodzienniej racji pokarmowej Energia – 1973kal, Białko – 103, Tłuszcz 58g, Węglowodany 165g
26.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 6/ sałata lodowa 25g, - masło roślinne 12g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata 250ml Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -pulpety pieczone z ryby: 120g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki 250g -warzywa do ryby po grecku /Alergeny 9/ -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : K- 1977 kcal, B- 86g, T- 66, W-273g
26.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g /Alergeny 7/ -sałata lodowa 25g, -masło roślinne 12g /Alergeny 7/ -chleb żytni razowy 60g, chleb razowy ze słonecznikiem 60g /Alergeny 1/ -herbata 250ml, II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa koperkowa z ryżem: 350ml /Alergeny 9/, -pulpety pieczone z ryby: 120g/Alergeny1,3, 4/, -ziemniaki 250g -warzywa do ryby po grecku 70g/Alergeny 9/ -surówka kiszonej kapusty 100g -kompot owocowy: 250g, Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g/Alergeny3, 9,10/ -pasta Budwig 50g/Alergeny 7/

		-chleb rodzinny 100g /Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : K- 1890 kcal, B- 82g, T- 52, W-292g
27.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałatka z ogórkiem kiszonym z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa dyniowa krem z grzankami(20g) 350ml /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy-parowany: 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina - szynka kanapkowa 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -herbata bez cukru 250ml, Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K – 1861kcal, B - 95g, T – 64g, W – 235g
27.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 115g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałatka z ogórkiem kiszonym z oliwą z oliwek 60g -herbata owocowa 250ml II śniadanie - jabłko pieczone 150g Obiad: zupa dyniowa krem z grzankami(20g) 350ml /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy-parowany: 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: wędlina - szynka kanapkowa 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb razowy 10, pieczywo rodzinne 25g /Alergeny 1/

		-ogórek świeży 50g -herbata bez cukru 250ml, Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K – 1836, kcal, B - 89g, T – 50g, W – 266g
28.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: -pasta jajeczna 145g /Alergeny 3,7/ -masło roślinne 2g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -pomidor 50g -herbata napar 250ml Obiad: -zupa ogórkowa 350ml, /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chiosku-duszony 170 /Alergeny 1/ -ryż biały 65g, -warzywa parowane 100g -kompot śliwkowy 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałatka z papryk 62g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K – 1926kcal, B – 90g, T – 76g, W – 227g
28.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -pasta jajeczna 145g /Alergeny 3,7/ -masło roślinne 2g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -pomidor 50g -herbata napar 250ml II śniadanie: -jogurt naturalny 100ml /Alergen 7/ Obiad: -zupa ogórkowa 350ml, /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku-duszony 170 /Alergeny 1/ -ryż biały 65g, -warzywa parowane 100g -surówka z marchewki i czarnuszki 102g -kompot śliwkowy 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałatka z papryk 62g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K – 1966kcal, B – 92g, T – 67g, W – 257g
29.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 90g/Alergeny

		6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa jarzynowa 350ml, /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony: 130g/Alergeny 1/ -makaron pszenny 90g /Alergeny 1/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 80g /Alergeny 7/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K - 2000kcal, B - 109g, T - 69g W – 246g
29.01 2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 90g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -herbata 250ml II śniadanie : - jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa jarzynowa 350ml, /Alergeny 9/ -sos spaghetti z warzywami i-duszony: 240g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty 70g /Alergeny 1/ -surówka z selera 130g /Alergeny 7,9/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 80g /Alergeny 7/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb razowe ze 120g /Alergeny 1/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K - 1867kcal, B - 98g, T - 58g W – 247g
30.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -serek naturalny 25g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -kajzerki 60g (1 sztuk)/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych 80g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad:

		-zupa barszcz czerwony 350ml, /Alergeny 9/ -pieczono wegetariańska z soczewicą-pieczoną 210g /Alergeny 1,9/ -ziemniaki 250g -surówka z kapusty czerwonej 125g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -pomidor 30g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml, Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K-1924, B – 63g, T – 52g, W – 316g
30.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -serek naturalny 60g/Alergeny 7/ -sałatka z buraka pieczonego 80g -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ - bułka grahamka 90g (1 sztuk)/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych 80g/Alergeny 1/ -herbata 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa barszcz czerwony 350ml, /Alergeny 9/ -pieczono wegetariańska z soczewicą-pieczoną 210g /Alergeny 1,9/ -ziemniaki 250g -surówka z kapusty czerwonej 125g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -pomidor 30g -chleb rodzinny 100g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml, Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K-1817, B – 63g, T – 48g,
31.01.2026r	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 350ml /Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g -kasza gryczana 80g

		-surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy 250ml Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuoczka 135g /Alergeny 1,3,4,10/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K – 1928kcal, B- 90g, T – 68g, W – 149g
31.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g -chleb rodzinny 100g/Alergeny 1/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 350ml /Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g -kasza gryczana 80g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy 250ml Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuoczka 135g /Alergeny 1,3,4,10/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb ze słonecznikiem 100g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: K – 1849kcal, B- 85g, T – 55g, W – 263g
01.02.2026	Dieta Podstawowa D01	I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, Obiad: -rosół z makaronem nitka 350ml, makaron nitka 30g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki 250g -surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska 160g -kompot jabłkowy 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/

		-chleb mieszany 120g, /Alergeny 1/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej: K – 2050kcal , B – 102g, T – 71g, W – 243g
01.02.2026r.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, II śniadanie - jabłko pieczone Obiad: -rosół z makaronem nitka 350ml, makaron nitka 30g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki 250g -surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska 160g -kompot jabłkowy 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 12g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 100g, /Alergeny 1/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej: K – 1917kcal , B – 93g, T –
02.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 80g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 110g, + chleb razowy ze słonecznikiem 20g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml OBIAD: -zupa gulaszowa: 350ml, /Alergeny 9/ -makaron z serem białym i musem jabłkowym-gotowany/duszony: 245g /Alergeny 1,7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem: włoszczyzna 240g /Alergeny 9/g, buraki 30g, śledzie 30g/Alergeny 3, 4,7,10/ -masło roślinne 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: energia – 2039kcal, białko – 86g, tłuszcz – 56g, węglowodany 305g
02.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 80g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 110g, + chleb razowy ze słonecznikiem

		20g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml II Śniadanie: -jabłko 150g OBIAD: -zupa gulaszowa: 350ml, /Alergeny 9/ -leczo z dynią (dszone) 30g -ziemniaki opiekane łódeczki 105g -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: -sałatka śledziowa z burakiem: włoszczyzna 240g /Alergeny 9/g, buraki 30g, śledzie 30g/Alergeny 3, 4,7,10/ -masło roślinne 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 110g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: energia - 1824kcal, białko - 68g, tłuszcz – 60g, węglowodany 263g
03.02.2026r	Dieta Podstawowa D01	I Śniadanie: -wędłina: szynka z majerankiem 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 15g/Alergeny 7/ -sałata lodowa 30g -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -jogurt naturalny 100g/Alergeny 7/ -herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - zupa krupnik 350ml, /Alergeny 1, 9/ -wątróbka drobiona pieczona z jabłkiem i cebulą: 220g /Alergeny 1/ -ziemniaki 250g -surówka z buraka marchewki i natki pietruszki: 135g -kompot śliwkowy 250ml Kolacja: -wędłina: mielonka luncz 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 15g/Alergeny 7/ -pieczywo mieszane 120g/Alergeny 1/ -pomidor 40g + sałata 10g -herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: energia - 1859kcal, białko - 91g, tłuszcz
03.02.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I Śniadanie: -wędłina: szynka z majerankiem 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 15g/Alergeny 7/ -sałata lodowa 30g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1/ -jogurt naturalny 100g/Alergeny 7/ -herbata napar bez cukru 250ml II Śniadanie: -jogurt naturalny 100g /Alergen 7/ Obiad: - zupa krupnik 350ml, /Alergeny 1, 9/ -wątróbka drobiona pieczona z jabłkiem i cebulą: 220g

		/Alergeny 1/ -ziemniaki 250g -surówka z buraka marchewki i natki pietruszki: 135g -kompot śliwkowy 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 80g/Alergeny 6/ -masło roślinne 15g/Alergeny 7/ -pieczywo rodzinne 80g + chleb żytni 15g /Alergeny 1/ -pomidor 40g + sałata 10g -herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: energia - 1875kcal, białko - 92g, tłuszcz – 68g, węglowodany 228g
--	--	---