

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
06.03.2026r	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 30g / alergeny - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ - kajzerka 50g /alergeny 1/ - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą 280g - ryż biały gotowany 130g - ryż brązowy gotowany 70g - surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 200g /alergeny 3,7,10/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1943kcal, białko 75g,	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - sałatka z pomidorkami koktajlowymi 50g - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ - bułka grahamka /alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ II śniadanie: - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą 280g - ryż brązowy gotowany 180g - surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 200g /alergeny 3,7,10/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1919kcal, białko	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 30g / alergeny - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ - kajzerka 50g /alergeny 1/ - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - ryba parowana 100g /alergeny 4/ - ziemniaki gotowane 250g - dynia pieczona z masłem 150g/alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej bez majonezu 200g /alergeny ,7,/ - mix sałat z pomidorem obranym ze skóry i oliwą z oliwek 70g - kajzerka 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1813kcal, białko

	tłuszcz 59g w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 292g, w tym cukry 54g, błonnik pokarmowy 38g, sód 1715mg	80g,tłuszcz 61g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 276g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 45g, sód 2139mg	87g,tłuszcz 50g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 45g, sód 1447mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
07.03.2026r	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 80g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem feta 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - kakao na mleku /alergeny 1/ Obiad: - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - boderka z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 200g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g /alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g Kolacja: - ser topiony 50g / alergeny 7/ - szynka drobiowa 50g /alergeny 6/ - ogórek 50g - chleb zwykły 90g / alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1875kcal, białko 94g,	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 60g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem feta 100g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kakao na mleku /alergeny 1/ II śniadanie: - kiwi 80g Obiad: - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - boderka z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 200g - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki i pora 150g /alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g Kolacja: - szynka drobiowa 70g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - ogórek 50g - chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1820kcal, białko 95g,	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 80g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem feta 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g - kakao na mleku /alergeny 1/ Obiad: - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - boderka z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 200g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i jabłko 150g - kompot owocowy 250g Kolacja: - szynka drobiowa 60g /alergeny 6/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - jabłko pieczone 150g - chleb zwykły 120g / alergeny 1/, - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1873kcal, białko 88g,

	tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 25g, węglowodany ogółem 237g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 27g, sód 3041mg	tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 217g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 30g, sód 3108mg	tłuszcz 57g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 42g, sód 2585mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
08.03.2026r.	I śniadanie: - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - rosół z makaronem 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g / alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g / alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - wędlina: mielonka luncz 80g /alergeny 1,6,7/ - masło roślinne /alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru	I śniadanie: - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny /alergeny 7/ Obiad: - rosół z makaronem 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g / alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g / alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - szynka z piersi kurczaka 70g /alergeny 1,6,7/ - masło roślinne /alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/	I śniadanie: - jajecznicą na parze szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - masło roślinne 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml - jogurt naturalny /alergeny 7/ Obiad: - rosół z makaronem 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g / alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g /alergeny 1/ - cukinia parowana 200g /alergeny 7/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - szynka z piersi kurczaka 70g /alergeny 1,6,7/ - masło roślinne /alergeny 7/ - ryż z kalafiora 100g - chleb zwykły 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/

	/alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2069kcal, białko 103g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 23g, sód 2103mg	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1955kcal, białko 115g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 233g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 24g, sód 2790mg	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1944kcal, białko 106g, tłuszcz 60g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 22g, sód 1466mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
09.03.2026	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 25g /alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata napar bez	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb żytni domowy /alergeny 1/ -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 200g - surówka z kiszonej kapusty 150g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ - bułka wrocławska 100g /alergeny 1/ -banan 120g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa bez majonezu 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml

	cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1983kcal, Białko- 87g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem - 288g, w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 38g, sód 2821mg	110g/Alergeny 1/ - rukola 5g - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-2049kcal, Białko- 90g, Tłuszcz- 67g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem - 280g, w tym cukry 58g, Błonnik pokarmowy 44g, sód 3619mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1985kcal, Białko- 88g, Tłuszcz- 55g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem - 302g, w tym cukry 60g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2637mg
Data	Dieta Podstawowa D02	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D03
10.03.2026r	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 115g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 40g/Alergeny 6/ 6/	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 115g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko 150g Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 200g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina – szynka	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120gAlergeny 1/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -pomidor obrany ze skóry 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 70g Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/

	-pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1957kcal, Białko - 94g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 267g, w tym cukry 41g, Błonnik pokarmowy 33g, sód 2300mg	gotowana 40g/Alergeny 6/ -pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1957kcal, Białko - 100g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2933mg	-chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ - jabłko pieczone 150g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1996kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 55g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 293g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 33g, sód 2529mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
11.03.2026r.	I śniadanie: -pasta jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ - chleb razowy z czarnuszką 25g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml Obiad: -zupa ogórkowa 400g	I śniadanie: -pasta jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb razowy z czarnuszką 25g /alergeny 1/ -pomidor 50g 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml II śniadanie: - kefir naturalny 150ml Obiad:	I śniadanie: - jajecznica na parze ze szczypiorkiem 105g /Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml Obiad: -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony

	/Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 150g, ryż pełnoziarnisty gotowany 45g -kalafior + brokuł parowany 130g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 60g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1992kcal, Białko - 86g, Tłuszcz – 75g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem – 252g, w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 22g, sód 2136mg	-zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż pełnoziarnisty gotowany 150g -kalafior + brokuł parowany 130g - surówka z marchewki z czarnuszką 150g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: mielonka luncz 60g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1. 11/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1941kcal, Białko - 90g, Tłuszcz – 78g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem – 225g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 28g, sód 2993mg	200g/Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 150g, ryż pełnoziarnisty gotowany 45g -kalafior + brokuł parowany 130g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka drobiowa 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka gotowanego 120g -bułka wrocławska 100g /Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1914kcal, Białko - 92g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem – 252g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 20g, sód 1704mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
12.03.2026	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 70g/Alergeny 6,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 70g/Alergeny 6,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 70g/Alergeny 6,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g

	/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 25g / alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pszenny gotowany 250g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 25g /alergen 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1997kcal, Białko - 90g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 26g, Węglowodany ogółem – 254g, w tym cukry 33g, Błonnik pokarmowy 29g, sód 2467	/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 20g / alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergen 1/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty gotowany 250g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb rodzinny 25g /alergen 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1943kcal, Białko - 109g, Tłuszcz – 68g, w tym tłuszcze nasycone 27g, Węglowodany ogółem – 274g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 2605mg	/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -makaron pszenny gotowany 250g z musem jabłkowo – bananowym 100g - kiwi 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser twarogowy wiejski 150g /Alergeny 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -cukinia parowana z masłem 200g /alergen 7/ -butka kajzerka 100g /alergen 1/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1997kcal, Białko - 94g, Tłuszcz – 47g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 308g, w tym cukry 58g, Błonnik pokarmowy 29g, sód 2005mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02

13.03.2026r	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 80g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty czerwonej 125g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem: /alergen 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1935kcal, Białko - 65g, Tłuszcz – 54g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 311g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 35g, sód 1425mg	I śniadanie: -serek naturalny 60g/Alergeny 7/ -sałatka z rukoli i buraka gotowanego, z pestkami dyni 80g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -bułka grahamka 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml II śniadanie: -jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 150g -surówka z kapusty czerwonej 125g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90 g/Alergeny 1/ -chleb razowy ze słonecznikiem 20g /alergen 1,11/ -kawa inka z mlekiem: /alergen 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1897kcal, Białko - 68g, Tłuszcz – 57g, w tym tłuszcze nasycone 24g, Węglowodany ogółem – 293g, w tym cukry	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 80g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 300g /alergen 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane na miękko 100g/Alergeny 3/ -pomidor obrany ze skóry 50g -margaryna śniadaniowa 15g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem: /alergen 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1817kcal, Białko - 71g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem – 252g, w tym cukry 43g, Błonnik pokarmowy 26g, sód 1448mg
-------------	---	---	--

		55g, Błonnik pokarmowy 38g, sól 1967mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
14.03.2026	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 70g/Alergeny 6, 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g / alergen 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g / alergen 1/ -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 135g /Alergeny 1,3,4,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia –	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 70g/Alergeny 6, 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,11/ -herbata owocowa 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergen 7/ Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g / alergen 1/ -kasza gryczana gotowana 150g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 135g /Alergeny 1,3,4,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 80g/Alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia –	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 70g/Alergeny 6, 7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g / alergen 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g / alergen 1/ -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -ser biały w plastrach 80g - miód 15g -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1847kcal, Białko - 88g, Tłuszcz – 51g, w tym tłuszcze nasycone 21g,

	1976kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 284g, w tym w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2297mg	1895kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 235g, w tym w tym cukry 33g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 2295mg	Węglowodany ogółem – 273g, w tym w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 33g, sód 2076mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
15.03.2026r	I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 70g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 100g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 20g / alergen 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 150g /Alergeny 3/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 200g -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 70g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ - chleb rodzinny 100g / alergen 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ - szynka drobiowa /alergen 1,6,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-pieczony w piecu 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -marchewka parowana 200g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 70g/Alergeny 6/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -kajzerki 100g -pomidor obrany ze skórki 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/

	bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2013kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 73g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem – 246g, w tym w tym cukry 28g, Błonnik pokarmowy 24g, sól 2845mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1991kcal, Białko - 103g, Tłuszcz – 75g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem – 230g, w tym w tym cukry 39g, Błonnik pokarmowy 28g, sól 3175mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1825kcal, Białko - 98g, Tłuszcz – 53g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 250g, w tym w tym cukry 29g, Błonnik pokarmowy 25g, sól 2706mg