

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
16.03.2026r	<p>I śniadanie: I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 70g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 100g / alergen 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 20g/Alergeny 1/ -herbata czarna napar bez cukru 250ml OBIAD: -zupa gulaszowa: 400g, /Alergeny 9/ -makaron gotowany z serem białym i musem mango - jabłko 350g /Alergeny 1,7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 250g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -Kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2036kcal, białko 82g, tłuszcz 59g w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 305g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2402mg</p>	<p>I śniadanie: I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 70g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g, / alergen 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g OBIAD: -zupa gulaszowa: 400g, /Alergeny 9/ -leczo z soczewicą 350g /alergen 9/ Ziemniaki opiekane 250g -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 250g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 110g/Alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1995kcal, białko 83g,tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 272g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 43g, sód 3097mg</p>	<p>I śniadanie: - wędlina: szynka konserwowa 70g / alergen 6/ - margaryna roślinna 15g / alergen 7/ - chleb zwykły 90g / alergen 1/ - płatki ryżowe na wodzie gotowane z dodatkiem jogurtu naturalnego i banana 250g / alergen 7/ Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem 400g / alergen 9/ -makaron gotowany z serem białym i musem mango - jabłko 350g /alergen 1,7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - serek śmietankowy 80g /alergen 7/ - margaryna roślinna 15g / alergen 1/ - chleb zwykły 90g /alergen 1/ - dynia parowana 150g -kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2021kcal, białko 68g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 311g, w tym cukry 55g,błonnik pokarmowy 23g, sód 1945mg</p>

Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
17.03.2026r	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 70g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane w wodzie 250g - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: mielonka luncz 70g /alergeny 1,6,7/ - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1936kcal, białko 91g, tłuszcz 62g w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 264g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2725mg</p>	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z majerankiem 80g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - chleb rodzinny 110g - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 400g z kaszą jęczmienna /alergeny 1,9 - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g/ /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane w wodzie 200g - surówka z buraka 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11, chleb mieszany z czarnuszką 20g /alergeny /1/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1850kcal, białko 94g, tłuszcz 68g w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 215g w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 26g, sód 3187mg</p>	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 80g/alergeny 6/7/ - margaryna roślinna 15g/alergeny 7/ - sałata lodowa 30g jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 400g /alergeny 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem 150g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane w wodzie 250g - surówka z buraka 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 80g /alergeny 1,6,7/ - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałata i pomidor obrany ze skóry 60g - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1877kcal, białko 94g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 248g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2693mg</p>

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
18.03.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z sera białego i makreli 130g /alergeny 4,7,10/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - sałata 30g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/, chleb 5 ziaren 20g / alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 400g / alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g / alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki po koreańsku 150g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 70g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem /alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1995kcal,</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z sera białego i makreli 130g / alergeny 7,4/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata 30g - chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/, chleb 5 ziaren 20g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko pieczone 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 400g /alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z kapusty pekińskiej 150g /alergeny 7/ - surówka z marchewki po koreańsku 130g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 70g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g / alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1983kcal, Białko - 89g Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z sera białego i tuńczyka w sosie własnym 120g /alergeny 4,7,10/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - sałata 30g - bułka kajzerka 110g / alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa krem 400g / alergeny 9/ - filet drobiowy w sosie chrzanowym 150g / alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka gotowana 200g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 70g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 110g / alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1970kcal, Białko - 97g Tłuszcz – 55g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem 271g, w tym cukry 40g,</p>

	Białko - 83g Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem 272g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 31g, sód 1487mg	nasycone 23g, Węglowodany ogółem 258g, w tym cukry 51g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 1972mg	Błonnik pokarmowy 31g, sód 1575mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
19.03.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z majerankiem 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki siekane zapieczone w sosie pomidorowym gotowanym 300g /alergeny 1, 3, 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 20g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z majerankiem 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb razowy 20g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - risotto z mięsem drobiowym 350g /alergeny 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb mieszany ze słonecznikiem 20 /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:</p> <p>Energia - 1932kcal, białko – 84g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 18g,</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z majerankiem 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 130g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - risotto z mięsem drobiowym 350g /alergeny 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb mieszany ze słonecznikiem 20 /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:</p> <p>Energia - 1932kcal, białko – 84g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 18g,</p>

	Energia - 2009kcal, białko – 79g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 287g, w tym cukry 46g, błonnik pokarmowy 38g, sód 2493	Energia 1945kcal, białko 89g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 21g węglowodany ogółem 261g w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 39g, sód 2959mg	węglowodany ogółem 264g, w tym cukry 43g, błonnik pokarmowy 33g, sód 1908mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
20.03.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser edamski 70g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 190g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - sałata lodowa 30g + papryka 30g - herbata napar bez cukru <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g (/alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z kapusty kiszonej / 150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 110g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1878kcal, białko 79g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser edamski 50g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7 - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 20g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płatki owsiane z gruszką gotowane 110g /alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g /alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9 - ziemniaki gotowane 200g - surówka z kapusty kiszonej /150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g / 7/ - chleb rodzinny 110g /alergeny 1, 11/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1855kcal,</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g /alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane 250g - cukinia parowana z masłem 150g/ alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny7/ - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - jabłko pieczone 150g - herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1842kcal, białko 82g, tłuszcz 62g, w tym tłuszcze nasycone</p>

	22g, węglowodany ogółem 248g w tym cukry 22g, błonnik pokarmowy 30g, sól 1937mg	białko 82g, tłuszcz 69g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 231g w tym cukry 25g, błonnik pokarmowy 33g, sól 2312mg	25g, węglowodany ogółem 251g w tym cukry 34g, błonnik pokarmowy 29g, sól 1837mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
21.03.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - pomidor ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 60g - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 250g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka gotowana 50g /alergeny 1, 6/ - margaryna roślinna 15g / 7/ - sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7 / - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 80g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/ - pomidor ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 60g - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko pieczone 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 200g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka gotowana 50g /alergeny 6/ - margaryna roślinna 15g / 7/ - sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7 / - chleb rodzinny 60g /alergeny 1, 11/ - chleb razowy z czarnuszką 50g /alergeny1/11/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 250g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka gotowana 50g /alergeny 1, 6/ - margaryna roślinna 15g / 7/ - banan - kajzerki 110g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1973kcal, białko 95g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 253g w tym cukry 46g, błonnik</p>

	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1887kcal, białko 98g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 228g w tym cukry 27g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3000mg	odżywczej: Energia 1845kcal, białko 100g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 202g w tym cukry 34g, sód 3407mg	pokarmowy 22g, sód 2801mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
22.03.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 80g /alergeny 1/ chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 3 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 150g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 180g - buraczki z chrzanem 130g /alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka gyros 220g /alergeny 3, 7, 10/ - margaryna roślinna kubkowe15g / alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g /alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny110g (alergeny 1,11) - herbata napar bez cukru 250g <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiwi 80g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 150g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 180g - buraczki z chrzanem 130g / alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka gyros z jogurtem greckim 220g / alergeny 7, 10/ - margaryna roślinna kubkowe15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 110g / alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - jabłko pieczone 150g - chleb zwykły 110g /alergeny 1// - herbata napar bez cukru 250g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół drobiowy z makaronem pszennym 400g / alergeny 1, 3 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 150g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 180g - buraczki gotowane z natką pietruszki i oliwą z oliwek 130g /alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dżem owocowy 50g - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - bułka wrocławska 110g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:</p>

	Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2166, Białko - 107g, Tłuszcz - 75g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 273g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2252mg	Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2100kcal, białko - 1112g, Tłuszcz - 69g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 261g w tym cukry 40g, sód 1946mg	Energia - 2113, Białko - 98g, Tłuszcz - 71g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem - 279g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 21g, sód 1725mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
23.03.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasztet z kurczaka 30g /alergeny 1,3,6/ - pasta z soczewicy 50g /7/ - sałatka z sałaty lodowej i papryki 60g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka zasmażana gotowana 140g /alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa 230g / alergeny 3,7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g/alergeny 7/ - rukola 20g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/, chleb 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka wieprzowa gotowana 30g /alergeny 1,6/ - pasta z soczewicy 50g /alergeny 7/ - sałatka z sałaty lodowej i papryki 60g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 20g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko pieczone 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki z czarnuszką 140g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa 230g (alergeny 3,7, 9, 10) - margaryna roślinna 15g - rukola 20g - chleb rodzinny 90g 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - miód 45g - serek śmietankowy 50g /alergeny 7/ - sałatka z sałaty lodowej i nasion słonecznika 60g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa warzywna krem 400g /alergeny 1, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka gotowana 140g / alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa bez majonezu 230g /alergeny 3,7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g - rukola 20g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/

	<p>razowy 20g / alergeny 1,11/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 2055, białko 74, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 296g, w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 39g, sód 2484mg</p>	<p>/alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1972 kcal, białko 79, tłuszcz 68g, w tym tłuszcz nasycony 17g, węglowodany ogółem 271g w tym cukry 43g, błonnik pokarmowy 41g, sód 3144mg</p>	<p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1913 białko 61, tłuszcz 61g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 300g, w tym cukry 57g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2009mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
24.03.2026r.	<p>I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 130g / alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7 - pomidor 50g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 20g / alergeny (1, 11/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml</p> <p>Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 150g /alergeny 1, 3, 9/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z kapusty czerwonej 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - wędlina szynka gotowana 70g /alergeny 1,6 / - margaryna roślinna</p>	<p>I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb razowy z czarnuszką 20g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: - mandarynka 80g</p> <p>Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 150g /alergeny 1, 3/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z kapusty czerwonej 200g - surówka z selera 120g /alergeny 7/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja:</p>	<p>I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 100g / alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7 - pomidor obrany ze skóry 50g - bułka kajzerka 110g / alergeny 1/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml</p> <p>Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 150g .alergeny 1, 3, 9/ - ziemniaki gotowane 250g - cukinia parowana 200g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - wędlina szynka gotowana 70g /alergeny 1,6 / - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 70g - chleb zwykły 120g (</p>

	<p>15g / alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2018kcal, białko - 94g, Tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 259g, w tym cukry 42g, błonnik pokarmowy 26g, sód 1925mg</p>	<p>- wędlina szynka gotowana 60g /alergeny1, 6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren / 20g/ - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1927kcal, Białko 93g, Tłuszcz 75g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 223g, w tym cukry 48g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2359mg</p>	<p>alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1962kcal, białko - 97g, Tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 250g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 22g, sód 1877mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
25.03.2026r.	<p>I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 20g /alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g / alergeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alergeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 210g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g</p>	<p>I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna / 7/ - chleb rodzinny 110g /alergeny 1, 11/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ II śniadanie: - jabłko 150g Obiad: - zupa barszcz czerwony 400g / alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alergeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g Kolacja:</p>	<p>I śniadanie: - wędlina drobiowa 70g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna/7/ - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz czerwony 400g / alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g/ alergeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 250g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alergeny 3, 7/</p>

	<p>Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /3 alergeny 7/ - sałatka z papryką 50g - chleb zwykły 90g / alergeny 1/, chleb z czarnuszką 30g / alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2050kcal, Białko 99g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 263g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2510mg</p>	<p>- pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alergeny 7/ - papryka 50g - chleb z czarnuszką 30g / alergeny 1/, chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ - herbata owocowa napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1976kcal, Białko 100g, tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 247g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 34g, sód 2980mg</p>	<p>- jabłko pieczone 150g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/, - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1942kcal, białko – 100g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 266g w tym cukry 48g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2293mg</p>
--	---	---	--