

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
26.03.2026r.	I śniadanie: - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb razowy 30g /alergeny 1, 11/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/ Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - klops wieprzowy pieczony 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z ogórka kiszzonego 130g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja - szynka drobiowa 60g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1957kal, Białko – 109g, Tłuszcz 60g, w tym tłuszcze nasycone 14g, Węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 34g, sól	I śniadanie: - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny /alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren /alergeny 1, 11/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/ II śniadanie: - kefir 150g /alergeny 1/ Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - klops wieprzowy pieczony 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z ogórka kiszzonego 130g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka drobiowa 60 /alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g/ alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 2076kal, Białko – 116g, Tłuszcz 69g, w tym tłuszcze nasycone 16g,	I śniadanie: - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły /alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/ Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - klops wieprzowy pieczony 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g - burak gotowany w plastrach z oliwą z oliwek 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka drobiowa 40g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - pomidor bez skóry 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1,11/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1924kal, Białko – 106g, Tłuszcz 56g, w tym tłuszcze nasycone 13g, Węglowodany ogółem 262g w tym cukry 45g sól 2544mg

	3951mg	Węglowodany ogółem 253g w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 41g, sól 4304mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
27.03.2026r	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 30g / alergeny - margaryna roślinna kubkowa 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 z mlekiem kokosowym 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony 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/ - margaryna roślinna kubkowa 15g / alergeny 7/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - sałatka z pomidorkami koktajlowymi 50g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - bułka grahamka 100g /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 duszony 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	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 15g / alergeny - margaryna roślinna kubkowa 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 150g /alergeny 4, 7/ - ryż biały gotowany 120g + ryż pełnoziarnisty 60g - dynia pieczona z masłem 150g/alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej bez majonezu 200g /alergeny 3,7,10/ - mix sałat z pomidorem obranym ze skóry i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g/alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml

	bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1916kcal, białko 71g, tłuszcz 63g w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 277g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 34g, sód 1748mg	1936kcal, białko 75g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 274g, w tym cukry 48g, błonnik pokarmowy 44g, sód 1988mg	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1855kcal, białko 90g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 44g, sód 1406mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
28.03.2026r	I śniadanie: - wędlina: szynka krakowska parzona 70g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem feta 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 1/ Obiad: - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - bigos pieczony 300g - ziemniaki gotowane 250g /alergeny 1,6,7,12/ - kompot owocowy 250g Kolacja: - ser topiony 50g /alergeny 7/ - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - ogórek 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1868kcal, białko 89g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 219g, w tym cukry 26g, błonnik pokarmowy 24g, sód 4881mg	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 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 - bigos pieczony 300g /alergeny 1,6,7,12/ - ziemniaki gotowane 200g - kompot owocowy 250g Kolacja: - szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - ogórek 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1895kcal, białko 90g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 237g, w tym cukry 33g,	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 70g - margaryna roślinna kubkowa 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 - bioderka z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 200g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i jabłko 150g - kompot owocowy 250g Kolacja: - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - jabłko pieczone 150g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/, - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1840kcal, białko 91g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem

		błonnik pokarmowy 31g, sód 4753mg	257g, w tym cukry 42g, sód 3358mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
29.03.2026r.	I śniadanie: - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /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 150g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g /alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - wędlina: mielonka luncz 50g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2078kcal, białko 102g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 275g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy	I śniadanie: - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 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 130g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 200g /alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - wędlina: mielonka luncz 70g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2054kcal, białko 105g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy	I śniadanie: - jajecznicza na parze szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 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 50g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - ryż z kalafiora 100g - chleb zwykły 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1918kcal, białko 105g, tłuszcz 54g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 260g, w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy

	25g, sód 2395mg	26g, sód 2762mg	22g, sód 2320mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
30.03.2026	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 70g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /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 zwykły 120g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1992kcal, Białko- 87g, Tłuszcz- 56g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 1, 6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb żytni domowy 30 /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 110g/Alergeny 1/ - rukola 5g - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-2020kcal, Białko- 86g, Tłuszcz- 65g, w tym tłuszcze nasycone 111g, Węglowodany ogółem	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 80g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna roślinna kubkowa 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/ -kajzerka 60g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1867kcal, Białko- 75g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem

	-299g, w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 40g, sód 2730mg	-281g, w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 45g, sód 3281mg	-272g, w tym cukry 58g, Błonnik pokarmowy 36g, sód 2070mg
Data	Dieta Podstawowa D02	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D03
31.03.2026r	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 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 1,6/ -pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 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 gotowana 40g/Alergeny 1,6/ -pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna roślinna kubkowa 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 /	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120gAlergeny 1/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -marchewka parowana 110g /alergeny 7/ - 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 50g Alergeny 1,6/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ - koktajl jogurtowo-truskawkowy 150ml/ alergeny 7/ -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/

	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2005kcal, Białko - 97g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 280g, w tym cukry 39g, Błonnik pokarmowy 35g, sól 2618mg	alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1989kcal, Białko - 97g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 267g, w tym cukry 49g, Błonnik pokarmowy 36g, sól 2861mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1952kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 58g, w tym tłuszcze nasycone 17g, Węglowodany ogółem – 275g, w tym cukry 46g, Błonnik pokarmowy 35g, sól 2582mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
01.04.2026r.	I śniadanie: -pasta jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,7/ -margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 7/ -herbata napar 250ml Obiad: -zupa ogórkowa 400g /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 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/	I śniadanie: -pasta jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml II śniadanie: - kefir naturalny 150ml /alergeny7/ Obiad: -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 1,6,7/	I śniadanie: - jajecznica na parze ze szczypiorkiem 105g /Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 7/ -herbata napar 250ml Obiad: -zupa ogórkowa 400g /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: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6, / -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka gotowanego 120g -bułka wrocławska 100g

	-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 – 2018kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 70g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 255g, w tym cukry 33g, Błonnik pokarmowy 20g, sód 2763mg	-margaryna roślinna kubkowa 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 – 1907kcal, Białko - 95g, Tłuszcz – 71g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 224g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 25g, sód 2942mg	/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1848kcal, Białko - 90g, Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 223g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 17g, sód 2466mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
02.04.2026	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 70g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 25g /alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 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	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 20g /alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergeny 1/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty gotowany 200g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - banan 120g -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -makaron pszenny gotowany 250g z musem jabłkowym 100g i serem białym 40g /alergeny 1,7/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser twarogowy wiejski 180g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -cukinia parowana z masłem 200g /alergeny

	/Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1963kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 19g, Węglowodany ogółem – 250g, w tym cukry 28g, Błonnik pokarmowy 25g, sód 3474	Kolacja: -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1955kcal, Białko - 106g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem – 234g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 3200mg	7/ -chleb zwykły 120g /alergeny 1/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1831kcal, Białko - 83g, Tłuszcz – 47g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 277g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 23g, sód 20781mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
03.04.2026r	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 100g/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 białej /alergeny 7,12/ 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml	I śniadanie: -serek naturalny 60g/Alergeny 7/ -sałatka z rukoli i buraka gotowanego, z pestkami dyni 80g -margaryna roślinna kubkowa 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 białej 160g, /alergeny 7,12/g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml	I śniadanie: -serek naturalny 60g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 350g /alergeny 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -polędwica drobiowa

	Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1925kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 54g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 300g, w tym cukry 50g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 1937mg	Kolacja: -jajka gotowane z sosem jogurtowo – ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/ -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1933kcal, Białko - 74g, Tłuszcz – 57g, w tym tłuszcze nasycone 24g, Węglowodany ogółem – 296g, w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 41g, sód 2247mg	60g /alergeny 6,7/ - pomidor obrany ze skóry 50g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ gruszka pieczona 130g -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1844kcal, Białko - 88g, Tłuszcz – 54g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 25g, sód 2618mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
04.04.2026	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 70g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -papryka 40g + sałata 20g -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g / alergeny 1/ -kasza gryczana gotowana 220g -surówka z marchewki i	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,11/ -herbata owocowa 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 210g / alergeny 1/ -kasza gryczana	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 70g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -chleb mieszany 110g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 200g /alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -udko pieczone 200g -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/

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 kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1951kcal, Białko - 90g, Tłuszcz – 59g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 279g, w tym w tym cukry 30g, Błonnik pokarmowy 33g, sól 2538mg	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 – 1823kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 231g, w tym w tym cukry 31g, Błonnik pokarmowy 30g, sól 2802mg	- kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -ser biały w plastrach 80g - miód 30g -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1907kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 55g, w tym tłuszcze nasycone 13g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 26g, sól 2591mg
--	---	--