

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
15.04.2026	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/</li> <li>- sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g</li> <li>- kawa inka z mlekiem 250g / alergeny 1,7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 9/</li> <li>- potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alergeny 1, 9/</li> <li>- kasza jagłana gotowana 210g</li> <li>- brukselka parowana 100g</li> <li>- kompot śliwkowy 150g</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /3 alergeny 7/</li> <li>- sałatka z papryką 50g</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej  Energia 2003kcal, Białko 103g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 263g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2620mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/</li> <li>- margaryna roślinna / 7/</li> <li>- chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/</li> <li>- chleb ze słonecznikiem 30g / alergeny 1/</li> <li>- sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g</li> <li>- kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jabłko 150g</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 9/</li> <li>- potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alergeny 1, 9/</li> <li>- kasza jagłana gotowana 180g</li> <li>- brukselka parowana 100g</li> <li>- kompot śliwkowy 150g</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alergeny 7/</li> <li>- papryka 50g</li> <li>- chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/</li> <li>- herbata owocowa napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej  Energia 2005kcal, Białko 103g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 10g, węglowodany ogółem 261g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy 37g, sód 2622mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/</li> <li>- margaryna roślinna/7/</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- pomidor obrany ze skóry 50g</li> <li>- kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 400g / alergeny 9/</li> <li>- potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g/ alergeny 1, 9/</li> <li>- kasza jagłana gotowana 180g</li> <li>- brukselka parowana 100g</li> <li>- kompot śliwkowy 250g</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alergeny 3, 7/</li> <li>- sałata z papryką obraną ze skóry 60g</li> <li>- chleb zwykły 110g /alergeny 1/,</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej  Energia – 1890kcal, białko – 107g, tłuszcz 50g, w tym tłuszcze nasycone 10g, węglowodany ogółem 263g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2647mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02

<p>16.04.2026r.</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/  - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/  - ogórek świeży 50g  - chleb zwykły 90g /alergeny 1/  - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/  - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/</p> <p><b>Obiad:</b>  - 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</p> <p><b>Kolacja</b>  - 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</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej  Energia – 1917kal,  Białko – 103g, Tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 14g,  Węglowodany ogółem 240g, w tym cukry 31g, Błonnik pokarmowy 30g, sól 3810mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/  - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/  - ogórek świeży 50g  - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/  - chleb 5 ziaren 30g/alergeny 1, 11/  - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/</p> <p><b>II śniadanie:</b>  - kefir 150g /alergeny 1/</p> <p><b>Obiad:</b>  - 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</p> <p><b>Kolacja:</b>  - szynka drobiowa 60 /alergeny 6,7/  - pasta Budwig z sera białego 50g/ alergeny 7/  - pomidor 50g  - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/  - chleb razowy 30g /alergeny 1/  - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej  Energia – 2009kal,  Białko – 110g, Tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 16g,  Węglowodany ogółem 239g w tym cukry 48g,  Błonnik pokarmowy 37g, sól 4163mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/  - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/  - jabłko pieczone 150g  - chleb zwykły 120g /alergeny 1/  - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/</p> <p><b>Obiad:</b>  - 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</p> <p><b>Kolacja:</b>  - szynka drobiowa 40g/alergeny 6,7/  - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/  - pomidor bez skóry 50g  - chleb zwykły 120g /alergeny 1,11/  - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej  Energia – 1920kal,  Białko – 105g, Tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 13g,  Węglowodany ogółem 267g w tym cukry 47g,  Błonnik pokarmowy 30g, sól 2670mg</p>
---------------------	--	--	--

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
17.04.2026r	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ser twarogowy w plastrach 80g / alergeny 7/</li> <li>- dżem owocowy 30g / alergeny</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- kajzerka 50g /alergeny 1/</li> <li>- płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/</li> <li>- kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw z mlekiem kokosowym 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/</li> <li>- gulasz dahl z ciecierzycą duszony 280g</li> <li>- ryż biały gotowany 130g</li> <li>- ryż brązowy gotowany 70g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g</li> <li>- kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 200g /alergeny 3,7,10/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g / alergeny 7/</li> <li>- mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/ chleb razowy 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata czarna napar bez cukru 250g</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/</li> <li>- sałatka z pomidorkami koktajlowymi 50g</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- bułka grahamka 100g /alergeny 1/</li> <li>- kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/</li> <li>- gulasz dahl z ciecierzycą duszony 280g</li> <li>- ryż brązowy gotowany 180g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g</li> <li>- kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 200g /alergeny 3,7,10/</li> <li>- mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g</li> <li>- chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata czarna napar bez cukru 250g</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1955kcal, białko 84g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/</li> <li>- dżem owocowy 15g / alergeny</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- kajzerka 50g /alergeny 1/</li> <li>- płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/</li> <li>- kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/</li> <li>- ryba parowana 150g /alergeny 4, 7/</li> <li>- ryż biały gotowany 120g + ryż pełnoziarnisty 60g</li> <li>- dynia pieczona z masłem 150g/alergeny 7/</li> <li>- kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej bez majonezu 200g /alergeny 3,7,10/</li> <li>- mix sałat z pomidorem obranym ze skóry i oliwą z oliwek 70g</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1891kcal, białko 88g, tłuszcz 61g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem</p>

	1943kcal, białko 80g, tłuszcz 62g w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 278g, w tym cukry 57g, błonnik pokarmowy 32g, sód 1883mg	274g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2102mg	255g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 24sód 1472mg
<b>Data</b>	<b>Dieta podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
18.04.2026r	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina: szynka krakowska parzona 60g</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- kakao na mleku 250ml /alergeny 1/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g</li> <li>- bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g</li> <li>- ziemniaki gotowane 250g</li> <li>- surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/</li> <li>- kompot owocowy 250g</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ser topiony 50g /alergeny 7/</li> <li>- szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/</li> <li>- ogórek 50g</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata czarna napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1959kcal, białko 106g, tłuszcz 69g, w tym tłuszcze nasycone 24g, węglowodany ogółem 235g, w tym cukry 26g, błonnik pokarmowy 242g, sód 3801mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina: krakowska parzona 60g</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/</li> <li>- chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/</li> <li>- kakao na mleku /alergeny 1/</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kiwi 80g</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g</li> <li>- bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/</li> <li>- kompot owocowy 250g</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- ogórek 50g</li> <li>- chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata czarna napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1851kcal, białko 102g, tłuszcz 56g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 240g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina: krakowska parzona 60g</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 120g</li> <li>- kakao na mleku /alergeny 1/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g</li> <li>- bioderka z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 200g</li> <li>- ziemniaki gotowane 250g</li> <li>- surówka z marchewki i jabłko 150g</li> <li>- kompot owocowy 250g</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- jabłko pieczone 150g</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/,</li> <li>- herbata czarna napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1876kcal, białko 99g, tłuszcz 56g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 24g, sód 3378mg</p>

<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	23g, sód 3574mg <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
19.04.2026r.	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/</li> <li>- chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- jogurt naturalny 100g /alergeny 7/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 400g</li> <li>- schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/</li> <li>- kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g /alergeny 1/</li> <li>- kapusta zasmażana 150g /alergeny 1/</li> <li>- kompot jabłkowy 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina: mielonka luncz 50g /alergeny 1,6,7/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/</li> <li>- pomidor, ogórek, sałata 70g</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/</li> <li>- chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- kawa inka bez cukru 250ml /alergeny 1,7/</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1994kcal, białko 103g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 22g, sód 2568mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny /alergeny 7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 400g</li> <li>- schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/</li> <li>- kasza jęczmienna pęczak gotowana 130g /alergeny 1/</li> <li>- kapusta zasmażana 200g /alergeny 1/</li> <li>- kompot jabłkowy 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina: mielonka luncz 50g /alergeny 1,6,7/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/</li> <li>- pomidor, ogórek, sałata 70g</li> <li>- chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/</li> <li>- kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1990kcal, białko 104g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 249g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2784mg</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jajecznica na parze szczypiorkiem 100g /alergeny 3/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/</li> <li>- pomidor obrany ze skóry 50g</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> <li>- jogurt naturalny /alergeny 7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 400g</li> <li>- schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/</li> <li>- kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g /alergeny 1/</li> <li>- cukinia parowana 200g /alergeny 7/</li> <li>- kompot jabłkowy 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka z piersi kurczaka 50g /alergeny 6,7/</li> <li>- margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/</li> <li>- ryż z kalafiora 100g</li> <li>- chleb zwykły 110g /alergeny 1,11/</li> <li>- kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1952kcal, białko 107g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2529mg</p>

Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
20.04.2026	<p><b>I Śniadanie:</b>  - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 60g/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/  <b>Obiad:</b>  -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/  -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/  -ziemniaki gotowane 250g  -kompot owocowy: 250ml  <b>Kolacja:</b>  -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/  -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/  -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/  -rukola 5g  -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej :  Energia-1927kcal,  Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g,  Węglowodany ogółem - 274g, w tym cukry 45g,  Błonnik pokarmowy</p>	<p><b>I Śniadanie:</b>  - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 60g/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/  <b>II śniadanie:</b>  - mandarynka 80g  <b>Obiad:</b>  -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/  -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/  -ziemniaki gotowane 200g  - surówka z kiszanej kapusty 150g  -kompot owocowy: 250ml  <b>Kolacja:</b>  -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/  -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/  -chleb rodzinny 110g/Alergeny 1/  -rukola 5g  -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej :  Energia-1999 kcal,  Białko- 85g, Tłuszcz- 68g, w tym tłuszcze nasycone 11g,  Węglowodany ogółem - 271g, w tym cukry 54g,</p>	<p><b>I Śniadanie:</b>  - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 60g/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/  <b>Obiad:</b>  -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/  -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/  -ziemniaki gotowane 250g  -kompot owocowy: 250ml  <b>Kolacja:</b>  -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</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej :  Energia-1927kcal,  Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g,  Węglowodany ogółem - 274g, w tym cukry 44g,</p>

	37g, sód 2620mg	Błonnik pokarmowy 44g, sód 3187mg	Błonnik pokarmowy 37g, sód 2620mg
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D02</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D03</b>
21.04.2026r	<p><b>I śniadanie:</b> -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</p> <p><b>Obiad:</b> -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</p> <p><b>Kolacja:</b> -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/</p>	<p><b>I śniadanie:</b> -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</p> <p><b>II śniadanie:</b> - jabłko 150g</p> <p><b>Obiad:</b> -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</p> <p><b>Kolacja:</b> -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 / alergeny 1,7/</p>	<p><b>I śniadanie:</b> -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -marchewka parowana 110g /alergeny 7/ - herbata owocowa bez cukru 250ml</p> <p><b>Obiad:</b> -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</p> <p><b>Kolacja:</b> -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/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2056kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 56g, w</p>

	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1989kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 58g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 276g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 33g, sód 2731mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1966kcal, Białko - 99g, Tłuszcz – 61g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 38g, sód 2871mg	tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sód 2814mg
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
22.04.2026r.	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pasta rybno- jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3, 4, 7/</li> <li>-margaryna śniadaniowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 90g/Alergeny 1/</li> <li>- chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/</li> <li>-pomidor 50g</li> <li>- kefir naturalny 150g/alergeny 7/</li> <li>-herbata napar 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/</li> <li>-kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/</li> <li>-ryż biały gotowany 150g, ryż pełnoziarnisty gotowany 45g</li> <li>-kalafior + brokuł parowany 130g</li> <li>-kompot śliwkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: mielonka luncz 60g/Alergeny 1,6,7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-sałatka z sałaty z papryką 62g</li> <li>-chleb mieszany</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pasta rybno - jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,4, 7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/</li> <li>- chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/</li> <li>-pomidor 50g</li> <li>150g/alergeny 1/</li> <li>-herbata napar 250ml</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kefir naturalny 150ml /alergeny7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/</li> <li>-kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/</li> <li>-ryż pełnoziarnisty gotowany 150g</li> <li>-kalafior + brokuł parowany 130g</li> <li>- surówka z marchewki z czarnuszką 150g</li> <li>-kompot śliwkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: mielonka luncz 60g/Alergeny 1,6,7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z tuńczyka z koperkiem 105g /Alergeny 4,7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>-pomidor 50g</li> <li>- kefir naturalny 150g/alergeny 7/</li> <li>-herbata napar 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/</li> <li>-kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/</li> <li>-ryż biały gotowany 180g</li> <li>-kalafior + brokuł parowany 130g</li> <li>-kompot śliwkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6, /</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-sałatka z sałaty i buraka gotowanego 120g</li> <li>-chleb zwykły 120g /Alergeny 1/</li> <li>-kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/</li> </ul>

	<p>120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1987kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 68g, w tym tłuszcze nasycone 64g, Węglowodany ogółem – 256g, w tym cukry 31g, Błonnik pokarmowy 20g, sód 3009mg</p>	<p>-sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1. 11/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1959kcal, Białko - 94g, Tłuszcz – 75g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 230g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 30g, sód 3343mg</p>	<p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1909kcal, Białko - 95g, Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem – 245g, w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 20g, sód 3231mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
23.04.2026	<p><b>I Śniadanie:</b> -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 30g / alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ <b>Obiad:</b> -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pszenny gotowany 250g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m <b>Kolacja:</b> -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny</p>	<p><b>I Śniadanie:</b> -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 / alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ <b>II śniadanie:</b> - jogurt naturalny 100g /alergen 1/ <b>Obiad:</b> -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty gotowany 200g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m <b>Kolacja:</b> -ser edamski 60g /Alergeny 7/</p>	<p><b>I Śniadanie:</b> -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - sałatka z serkiem ziarnistym 90g / alergen 7/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ <b>Obiad:</b> -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -makaron pszenny gotowany 250g z musem jabłkowo - bananowym 100g /alergen 1/ -kompot owocowy 250m <b>Kolacja:</b> -ser twarogowy wiejski 180g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -cukinia parowana z masłem 200g /alergen 7/</p>

	<p>7/ -ogórek świeży 50g -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1932kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 248g, w tym cukry 28g, Błonnik pokarmowy 26g, sód 2998</p>	<p>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2003kcal, Białko - 109g, Tłuszcz – 66g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 251g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 3234mg</p>	<p>-bułki wrocławskie 120g /alergeny 1/ -herbata czarna bez cukru 250</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1911kcal, Białko - 87g, Tłuszcz – 37g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 316g, w tym cukry 74g, Błonnik pokarmowy 23g, sód 2829mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
24.04.2026r	<p><b>I śniadanie:</b> -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiékanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml</p> <p><b>Obiad:</b> -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</p> <p><b>Kolacja:</b> -jajka gotowane z sosem jogurtowo –</p>	<p><b>I śniadanie:</b> -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</p> <p><b>II śniadanie:</b> -jabłko pieczone 150g</p> <p><b>Obiad:</b> -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</p> <p><b>Kolacja:</b> -jajka gotowane z sosem jogurtowo –</p>	<p><b>I śniadanie:</b> -serek śmietankowy naturalny 60g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiékanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml</p> <p><b>Obiad:</b> -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 350g /alergeny 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b> -jajka gotowane na miękko 100g /alergeny 3/</p>

<p>ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1947kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 53g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 310g, w tym cukry 50g, Błonnik pokarmowy 37g, sól 2091mg</p>	<p>ogórkowym 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90 g/Alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/ -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1949kcal, Białko - 74g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 25g, Węglowodany ogółem – 292g, w tym cukry 56g, Błonnik pokarmowy 44g, sól 2481mg</p>	<p>- 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/</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1848kcal, Białko - 74g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 27g, Węglowodany ogółem – 256g, w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 24g, sól 1895mg</p>
---	---	---