

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
25.04.2026	<p><b>I śniadanie:</b>  -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/  -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/  -sałata 20g  -papryka 40g + sałata 10g  -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/  - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/  -herbata owocowa 250ml</p> <p><b>Obiad:</b>  -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/  -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/  -kasza gryczana gotowana 200g  -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/  - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 250g /Alergeny 1,3,4,10/  -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/  -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/  -mandarynka 80g  -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1926kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 55g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  -wędlina: krakowska 60g/Alergeny 6, 7/  -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/  -sałata 20g  -papryka 40g + sałata 10g  -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/  -herbata owocowa 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b>  - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/</p> <p><b>Obiad:</b>  -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/  -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/  -kasza gryczana gotowana 150g  -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/  - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 250g /Alergeny 1,3,4,10/  -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/  -chleb mieszany słonecznikowy 90g/Alergeny 1, 11/  -mandarynka 80g  -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1859kcal, Białko - 87g, Tłuszcz – 63g, w tym</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/  -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/  -sałata 20g  -chleb zwykły120g/Alergeny 1/  - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/  -herbata owocowa 250ml</p> <p><b>Obiad:</b>  -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/  -udko pieczone 200g  -kasza gryczana gotowana 200g  -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/  - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  -ser biały w plastrach 80g  - miód 20g  -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/  -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/  -mandarynka 80g  -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1910kcal, Białko - 100g, Tłuszcz – 54g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem – 266g, w tym w tym cukry 30g, Błonnik pokarmowy 27g, sód 2530mg</p>

	– 280g, w tym w tym cukry 31g, Błonnik pokarmowy 33g, sól 2542mg	tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 245g, w tym w tym cukry 33g, Błonnik pokarmowy 36g, sól 2533mg	
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
26.04.2026r	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ser edamski 40g/Alergeny 7/</li> <li>-frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 120g/Alergeny 1/</li> <li>-herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/</li> <li>-kotlet z piersi kurczaka-smażony 150g /Alergeny 1,3/</li> <li>-ziemniaki gotowane 250g /alergen 7/</li> <li>-surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>-kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb mieszany 90g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g / alergen 1,11/</li> <li>-pomidor 50g</li> <li>-kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-frittata z brokułami-pieczona: 170g /Alergeny 3/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,1/</li> <li>-herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jabłko pieczone 150g</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/</li> <li>-kotlet z piersi kurczaka-smażony 150g /Alergeny 1,3/</li> <li>-ziemniaki gotowane 200g /alergen 7/</li> <li>-surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>-kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: szynka gotowana 70g/Alergeny 6/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>- chleb rodzinny 120g / alergen 1,11/</li> <li>-pomidor 50g</li> <li>-kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/</li> <li>- szynka drobiowa z indyka 50g/alergen 1,6,7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 120g/Alergeny 1,/</li> <li>-herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/</li> <li>-kotlet z piersi kurczaka-pieczony w piecu 130g /Alergeny 1,3/</li> <li>-ziemniaki gotowane 250g/alergen 7/</li> <li>-marchewka parowana 200g</li> <li>-kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-kajzerki 120g</li> <li>-pomidor obrany ze skórki 50g</li> <li>-kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</li> </ul>

	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1964kcal, Białko - 104g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 246g, w tym w tym cukry 25g, Błonnik pokarmowy 22g, sól 2795mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1943kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 14g, Węglowodany ogółem – 239g, w tym w tym cukry 39g, Błonnik pokarmowy 29g, sól 2873mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1952kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym w tym cukry 27g, Błonnik pokarmowy 23g, sól 2793mg
Data	<b>Dieta podstawowa 001</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
27.04.2026r	<p><b>I Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/</li> <li>-pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/</li> <li>- pieczywo zwykłe 90g /alergeny 1/</li> <li>- chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/</li> <li>-herbata czarna napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>OBIAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/</li> <li>- makaron gotowany z serem białym i musem jabłko – mango 350g /alergeny 1, 7/</li> <li>-kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>KOLACJA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 120g/Alergeny 1/</li> <li>-Kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/</li> </ul>	<p><b>I Śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/</li> <li>-pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/</li> <li>- chleb rodzinny 90g, /alergeny 1,11/</li> <li>- chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jabłko pieczone 150g</li> </ul> <p><b>OBIAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa gulaszowa 400g /Alergeny 1,9/</li> <li>- leczy z dyni z ciecierzycą 350g /Alergeny 1, 9/</li> <li>- ziemniaki opiekane z tymiankiem 200g</li> <li>-kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>KOLACJA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,11/</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina: szynka konserwowa 60g /alergeny 6/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 1120g /alergeny 1/</li> <li>- pomidor obrany ze skóry 60g</li> <li>herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/</li> <li>- makaron gotowany z serem białym i musem jabłko – mango 350g /alergeny 1, 7/</li> <li>-kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- serek śmietankowy 80g /alergeny 7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 1/</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- dynia parowana 150g</li> <li>-kakao na mleku bezcukru 250ml /alergeny 7/</li> </ul>

	<p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1912kcal, białko 80g, tłuszcz 54g w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 289g, w tym cukry 24g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2598mg</p>	<p>-kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/  Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1940kcal, białko 75g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 47g, sód 3140mg</p>	<p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1861kcal, białko 78g, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 281g, w tym cukry 34g, błonnik pokarmowy 23g, sód 2401mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
<b>28.04.2026r</b>	<p><b>I śniadanie</b>  - szynka drobiowa 60g /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  <b>Obiad</b>  - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/  - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/  - ziemniaki gotowane ubijane 250g / alergeny 7/  - surówka z buraka 150g  - kompot śliwkowy bez cukru 250ml  <b>Kolacja</b>  - wędlina: mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/  - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/  chleb zwykły 120g /alergeny 1/  - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g  - kawa inka na mleku bez cukru 250ml</p>	<p><b>I śniadanie</b>  - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6,7/  - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/  - sałata lodowa 30g  - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/  - herbata napar bez cukru 250ml  <b>II śniadanie</b>  - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/  <b>Obiad</b>  - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/  - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/  - ziemniaki gotowane ubijane 200g/ alergeny 7/  - surówka z buraka 150g  - kompot śliwkowy bez cukru 250ml  <b>Kolacja</b>  - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/  - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/  chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/  - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g  - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/</p>	<p><b>I śniadanie</b>  - szynka drobiowa 60g/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  <b>Obiad</b>  - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1,9/  - wątróbka parowana z jabłkiem 200g /alergeny 1/  - ziemniaki gotowane, ubijane 250g / alergeny 7/  - surówka z buraka marchewki i jabłka 150g  - kompot jabłkowy 250ml  <b>Kolacja</b>  - serek wiejski 180g /alergeny 7/  - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/  chleb zwykły 120g /alergeny 1/  - sałata i pomidor obrany ze skóry 60g  - płatki ryżowe z owocami 230 /alergeny 7/  - kawa inka na mleku</p>

	/alergeny 1,7/  Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1905kcal, białko 92g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2904mg	Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1863kcal, białko 92g, tłuszcz 66g w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 225g w tym cukry 41g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3189mg	250ml /alergeny 1,7/  Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1991kcal, białko 104g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 263g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 24g, sód 2841mg
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
<b>29.04.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z sera białego i makreli 150g /alergeny 4,7,10/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałata 30g</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 400g /alergeny 9/</li> <li>- jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1,3,7/</li> <li>- ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/</li> <li>- surówka z marchewki po koreańsku 150g</li> <li>- kompot jabłkowy 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/</li> <li>- chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- ogórek świeży 50g</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z sera białego i makreli 150g /alergeny 7.4/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałata 30g</li> <li>- chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/, chleb 5 ziaren 30g /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>- jabłko pieczone 150g</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 400g /alergeny 9/</li> <li>- jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1,3,7/</li> <li>- ziemniaki gotowane ubijane 200g /alergeny 7/</li> <li>- surówka z marchewki po koreańsku 150g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- kompot jabłkowy 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 110g /alergeny 1/</li> <li>- pomidor obrany ze skóry 50g</li> <li>- kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta z sera białego i tuńczyka w sosie własnym 150g /alergeny 4,7,10/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałata 30g</li> <li>- bułka kajzerka 120g /alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa krem 400g /alergeny 9/</li> <li>- filet z kurczaka w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1/</li> <li>- ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/</li> <li>- surówka z marchewki po koreańsku 150g</li> <li>- kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 110g /alergeny 1/</li> <li>- pomidor obrany ze skóry 50g</li> <li>- kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/</li> </ul>

	<p>- kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1871kcal, Białko - 86g Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem 254g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 31g, sód 2652mg</p>	<p>alergeny 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g / alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1963kcal, Białko - 89g Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 13g, Węglowodany ogółem 258g, w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 40g, sód 2922mg</p>	<p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1879kcal, Białko -93g Tłuszcz – 56g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem 263g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 28g, sód 2571mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
<b>30.04.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b> - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/ <b>Obiad:</b> - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki siekane zapieczone w sosie pomidorowym gotowanym 350g /alergeny 1, 3, 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b> - sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/</p>	<p><b>I śniadanie:</b> - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb żytni domowy 30g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7)\</p> <p><b>II śniadanie:</b> - kefir 150g /alergeny 7/ <b>Obiad:</b> - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g /alergeny 1, 3, 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b> - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna</p>	<p><b>I śniadanie:</b> - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/ <b>Obiad:</b> - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - risotto z mięsem drobiowym i cukinią parowane 350g /alergeny 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b> - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ alergeny 1/</p>

	<p>- chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1933kcal, białko – 87g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 289g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy 35g, sód 2926mg</p>	<p>15g / alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ chleb razowy ze słonecznikiem 30g / alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1995kcal, białko 91g, tłuszcz 60g, w tym tłuszcze nasycone 13g węglowodany ogółem 280g w tym cukry 54g, błonnik pokarmowy 39g, sód 3169mg</p>	<p>- herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1932kcal, białko – 90g, tłuszcz 49g, w tym tłuszcze nasycone 10g, węglowodany ogółem 292g, w tym cukry 46g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2934mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
<b>01.05.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b> - ser edamski 70g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - sałata lodowa 30g + papryka 30g - herbata napar bez cukru <b>Obiad:</b> - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g (/alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane ubijane /alergeny 7/ 250g - surówka z kapusty kiszonej / 150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b> - twarożek ze szczypiorkiem 120g</p>	<p><b>I śniadanie:</b> - 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 <b>II śniadanie:</b> - płatki owsiane z gruszką gotowane 110g /alergeny 1/ <b>Obiad:</b> - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g /alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9 - ziemniaki gotowane ubijane 200g /alergeny 7/ - surówka z kapusty kiszonej /150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b></p>	<p><b>I śniadanie:</b> - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru <b>Obiad:</b> - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g /alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/ - dynia parowana z masełkiem 150g/ alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b> - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/</p>

	<p>/alergeny 7/  - margaryna roślinna 15g /7/  - chleb zwykły 120g /alergeny 1/  - ogórek świeży 50g  - herbata czarna napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej  Energia 1846kcal, białko 81g, tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 240g w tym cukry 20g, błonnik pokarmowy 28g, sód 2285mg</p>	<p>- twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/  - margaryna roślinna 15g / 7/  - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/  - ogórek świeży 50g  - herbata czarna napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:  Energia – 1868kcal, białko 82g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 233g w tym cukry 24g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2618mg</p>	<p>- margaryna roślinna 15g /alergeny7/  - chleb zwykły 110g /alergeny 1/  - jabłko pieczone 150g  - herbata czarna napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej  Energia 1841kcal, białko 85g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 267g w tym cukry 34g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2297mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta Łatwostrawna D02</b>
<b>02.05.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b>  - szynka drobiowa 60g /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> <p><b>Obiad:</b>  - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/  - udka z kurczaka pieczone 220g  - ziemniaki gotowane 250g  - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g  - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  - szynka gotowana 50g /alergeny 1, 6/</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  - szynka drobiowa 60g /alergeny 6,7/  - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/  - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/  - pomidor ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 60g  - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b>  - jabłko pieczone 150g</p> <p><b>Obiad:</b>  - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/  - udka z kurczaka pieczone 220g  - ziemniaki gotowane 200g  - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g  - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  - szynka gotowana 50g /alergeny 6/</p>	<p><b>I śniadanie:</b>  - szynka drobiowa 60g /alergeny 6, 7/  - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/  - chleb zwykły 120g /alergeny 1/  - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/  - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p><b>Obiad:</b>  - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/  - udka z kurczaka pieczone 220g  - ziemniaki gotowane 250g  - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g  - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  - szynka gotowana 50g /alergeny 1, 6/  - margaryna roślinna 15g / 7/  - sałatka z serkiem</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- margaryna roślinna 15g / 7/</li> <li>- sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7 /</li> <li>- chleb zwykły 90g / alergeny 1/</li> <li>- chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej:  Energia 1853kcal, białko 101g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 225g w tym cukry 20g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3175mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- margaryna roślinna 15g / 7/</li> <li>- sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7 /</li> <li>- chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/</li> <li>- chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny1/11/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej:  Energia 1830kcal, białko 98g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 204g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 28g sód 3415mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziarnistym 80g /alergeny 7/</li> <li>- kajzerki 120g / alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej:  Energia 1903kcal, białko 101g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 235g w tym cukry 19g, błonnik pokarmowy 21g, sód 3023mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
<b>03.05.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parówki z szynki gotowane (90%) 80g</li> <li>- ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/</li> <li>- pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/</li> <li>- ogórek świeży 50g</li> <li>- chleb zwykły 80g /alergeny 1/ chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 3 9/</li> <li>- szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 170g / alergeny 1/</li> <li>- kasza gryczana gotowana 150g</li> <li>- buraczki z chrzanem</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parówki z szynki gotowane (90%) 80g</li> <li>- ketchup + musztarda 20g /alergeny 6, 10/</li> <li>- pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/</li> <li>- ogórek świeży 50g</li> <li>- chleb rodzinny 120g (alergeny 1,11)</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</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>- rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 9/</li> <li>- szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 170g / alergeny 1/</li> <li>- kasza gryczana gotowana 90g</li> <li>- buraczki z chrzanem</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parówki z szynki gotowane (90%) 80g</li> <li>- ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/</li> <li>- pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/</li> <li>- banan 150g</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/ /</li> <li>- herbata napar bez cukru 250g</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół drobiowy z makaronem pszennym 400g / alergeny 1, 3 9/</li> <li>- szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 170g / alergeny 1/</li> <li>- kasza gryczana gotowana 150g</li> <li>- buraczki gotowane z natką pietruszki i oliwą z oliwek 130g /alergeny 7,12/</li> </ul>

	<p>150g /alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g</p> <p><b>Kolacja:</b> - sałatka gyros 220g /alergeny 3, 7, 10/ - margaryna roślinna kubkowe15g / alergeny 7/ - chleb zwykły 50g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1956kcal, Białko - 112g, Tłuszcz - 56g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem - 255g, w tym cukry 43g, błonnik pokarmowy 24g, sód 3052mg</p>	<p>150g / alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g</p> <p><b>Kolacja:</b> - sałatka gyros z jogurtem greckim 220g /alergeny 7, 10/ - margaryna roślinna kubkowe15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2009kcal, białko - 110g, Tłuszcz - 60g, w tym tłuszcze nasycone13g, węglowodany ogółem 265g w tym cukry 48g błonnik pokarmowy 29g, sód 3483mg</p>	<p>- kompot śliwkowy 250g</p> <p><b>Kolacja:</b> - dżem owocowy 40g - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - bułka wrocławska 80g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1961, Białko - 101g, Tłuszcz - 52g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 277g, w tym cukry 62g, błonnik pokarmowy 19g, sód 2390mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
<b>04.05.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b> - pasztet z kurczaka 30g /alergeny 1,3,6/ - pasta z soczewicy 40g /7/ - sałatka z sałaty lodowej i papryki60g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p><b>Obiad:</b> - 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</p>	<p><b>I śniadanie:</b> - szynka drobiowa 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 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> - jabłko pieczone 150g</p> <p><b>Obiad:</b> - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego</p>	<p><b>I śniadanie:</b> - miód 35g - serek śmietankowy 50g /alergeny7/ - sałatka z sałaty lodowej i nasion słonecznika 60g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p><b>Obiad:</b> - zupa dyniowa krem 400g /alergeny 1, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka gotowana 150g / alergeny 1,7/</p>

	<p>250g - marchewka zasmażana gotowana 140g / alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b> - sałatka jarzynowa 230g / alergeny 3,7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g/alergeny 7/ - rukola 20g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb razowy 30g / alergeny 1,11/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 2008, białko 74, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 300g, w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 40g, sód 2352mg</p>	<p>pieczone 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki z czarnuszką 140g - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b> - sałatka jarzynowa 230g / alergeny 3,7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g - rukola 20g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1908 kcal, białko 73, tłuszcz 63g, w tym tłuszcz nasycony 12g, węglowodany ogółem 272g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 43g, sód 2763mg</p>	<p>- kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b> - jaja kurze gotowane na miękko 200g/ alergeny 3/ - margaryna roślinna 15g - rukola z oliwą z oliwek 30g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1854, białko 71, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 298g, w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2113mg</p>
--	--	---	--