

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
05.04.2026r	<p>I śniadanie: ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</p> <p>Obiad: -żurek z jajkiem i kiełbasą 400g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 1,6/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 90g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g / alergen 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1952kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 72g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 229g, w tym w tym</p>	<p>I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 150g /Alergeny 3/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ - ogórek 50g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</p> <p>II śniadanie: - jabłko pieczone 150g</p> <p>Obiad: -żurek z jajkiem i kiełbasą 400g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ - chleb rodzinny 100g / alergen 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1932kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 227g, w tym w tym cukry 40g, Błonnik</p>	<p>I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 80g /Alergeny 3/ - szynka z indyka /alergen 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1,/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</p> <p>Obiad: -żurek z jajkiem i kiełbasą 400g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-pieczony 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -marchewka gotowana 150 /alergen 7/ -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -kajzerki 100g -pomidor obrany ze skórki 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1962kcal, Białko - 104g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 17g, Węglowodany ogółem – 244g, w tym w tym cukry 28g, Błonnik</p>

	cukry 23g, Błonnik pokarmowy 24g, sól 2912mg	pokarmowy 32g, sól 2999mg	pokarmowy 26g, sól 3770mg
06.04.2026r	<p>I Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina: szynka konserwowa 70g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 90g / alergen 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 20g/Alergeny 1/ -herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>OBIAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rosół drobiowy z makaronem gotowany 400g, /Alergeny 1,9/ - gulasz wieprzowy duszony z pieczarkami 220g /Alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 180g - surówka z kapusty białej z oliwą z oliwek 160g -kompot owocowy bez cukru 250ml <p>KOLACJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/ -Kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2017kcal, białko 102g, tłuszcz 63g w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 273g, w tym cukry 35g,</p>	<p>I Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko pieczone 150g <p>OBIAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rosół drobiowy z makaronem gotowany 400g, /Alergeny 1,9/ - gulasz wieprzowy duszony z pieczarkami 220g /Alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 150g - surówka z kapusty białej z oliwą z oliwek 160g -kompot owocowy bez cukru 250ml <p>KOLACJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 80g/Alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2032kcal, białko 101g,tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rosół drobiowy z makaronem gotowany 400g, /Alergeny 1,9/ - gulasz wieprzowy duszony z pieczarkami 220g /Alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 180g - surówka z marchewki i jabłka 150g -kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1959kcal, białko 91g, tłuszcz 54g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 287g, w tym cukry 54g,błonnik pokarmowy 28g, sól 2364mg</p>

	błonnik pokarmowy 32g, sód 2884mg	260g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 38g, sód 2983mg	
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
07.04.2026r	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <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: 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 /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1875kcal, białko 78g, tłuszcz 60g w tym tłuszcze nasycone 10g, węglowodany ogółem 267g, w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2796mg</p>	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <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 grochowa 400g /alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki po koreańsku 150g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - kompot jabłkowy 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 120g /alergeny 1, 11/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1962kcal, białko 87g, tłuszcz 71g w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 249g w tym cukry 47g, błonnik pokarmowy</p>	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa krem 400g /alergeny 9/ - filet z kurczaka w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane w wodzie 250g - surówka z marchewki po koreańsku 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 60g /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 103g, tłuszcz 52g w tym tłuszcze nasycone 7g, węglowodany ogółem 261g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy</p>

		36g, sól 3381mg	31g, sól 2760mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
08.04.2026r.	<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 90g /alergeny 1/, chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1,11/ - 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 krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g / alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1901kcal, Białko - 98g Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 13g, Węglowodany ogółem 243g, w tym cukry 40g, Błonnik pokarmowy</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 30g /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 krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane w wodzie 200g - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - chleb zwykły 90g / alergeny 1,11/ - chleb rodzinny 90g / alergeny 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g / alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1936kcal, Białko - 98g Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 14g, Węglowodany ogółem</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 krupnik z kaszą jęczmienna 400g / alergeny 1,9/ - wątróbka parowana z jabłkiem 200g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z buraka marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 60g /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 – 1905kcal, Białko -103g Tłuszcz – 55g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem 259g, w tym cukry 40g,</p>

	25g, sód 1479mg	237g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 30g, sód 2695mg	Błonnik pokarmowy 24g, sód 2735mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
09.04.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ <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 30g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1907kcal, białko – 81g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 10g, węglowodany ogółem 279g, w tym cukry 46g,</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna śniadaniowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/ - kawa inka na mleku /alergeny 1, 7)\ <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kefir 150g /alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1977kcal, białko 87g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 13g węglowodany ogółem 267g w tym cukry 54g, błonnik pokarmowy 37g, sód 3009mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ <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 i cukinią parowane 350g /alergeny 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1906kcal, białko – 87g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 266g, w tym cukry 43g, błonnik pokarmowy 28g, sód 2610mg</p>

	błonnik pokarmowy 34g, sól 2700mg		
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
10.04.2026r.	<p>I śniadanie: - 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</p> <p>Obiad: - 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 kiszzonej / 150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - 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> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1903kcal, białko 86g, tłuszcz 69g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 243g w tym cukry 22g, błonnik pokarmowy 26g, sól 2485mg</p>	<p>I śniadanie: - 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> <p>II śniadanie: - płatki owsiane z gruszką gotowane 110g /alergeny 1/ Obiad: - 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 kiszzonej /150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - 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 – 1922kcal, białko 83g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 241g w tym cukry 26g, błonnik pokarmowy 26g, sól 2615mg</p>	<p>I śniadanie: - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru</p> <p>Obiad: - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g /alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane 250g - dynia parowana z masłem 150g/ alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - 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> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1893kcal, białko 89g, tłuszcz 56g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 269g w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 28g, sól 2495mg</p>

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
11.04.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1833kcal, białko 101g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 222g w tym cukry 25g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3226mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 90g /alergeny 1, 11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny1/11/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1833kcal, białko 98g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 204g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 28g, sód 3419mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 60g /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/ - sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7/ - kajzerki 110g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1881kcal, białko 100g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 231g w tym cukry 24g, błonnik pokarmowy 21g, sód 3073mg</p>

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
12.04.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki gotowane (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 200g / 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 kubkowe 15g / alergeny 7/ - chleb zwykły 50g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1982kcal, Białko - 116g, Tłuszcz - 58g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 255g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3167mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki gotowane (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g /alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 120g (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 200g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 150g - 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 kubkowe 15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 80g / alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2038kcal, białko - 114g, Tłuszcz - 61g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 261g w tym cukry 52g błonnik pokarmowy 29g, sód 3396mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki gotowane (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - banan 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: Energia - 2181, Białko - 110g, Tłuszcz - 59g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem - 309g, w tym cukry 65g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2813mg</p>

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
13.04.2026r.	<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 kielbasą 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 90g /alergeny 1/, chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 2054, białko 78, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 25g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2679mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 kielbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego pieczone 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 /alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1955 kcal, białko 74, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 285g w tym cukry 34g, błonnik pokarmowy 43g, sód</p>	<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 120g /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"> - 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>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1857, białko 64, tłuszcz 61g, w tym tłuszcze nasycone 25g, węglowodany ogółem 271g, w tym cukry 22g, błonnik pokarmowy 32g, sód 1905mg</p>

		2543mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
14.04.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7 - pomidor 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny (1, 11/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g /alergeny 1, 3, 9/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z kapusty czerwonej 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny 1,6 / - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1901kcal, białko - 99g, Tłuszcz 52g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 266g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2694mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mandarynka 80g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g /alergeny 1, 3/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z kapusty czerwonej 200g - surówka z selera 120g /alergeny 7/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny 1, 6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren / 30g/ - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1964kcal, Białko 102g, Tłuszcz 64g, w tym tłuszcze</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g .alergeny 1, 3, 9/ - ziemniaki gotowane 250g - cukinia parowana 200g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny 1,6 / - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata 30g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1895kcal, białko - 100g, Tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 267g, w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 22g, sód 2511mg</p>

		nasycone 16g, węglowodany ogółem 247g, w tym cukry 48g, błonnik pokarmowy 34g, sód 2965mg	
--	--	---	--