

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
05.05.2026	<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/ - klops z szynki wieprzowej pieczony 130g /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 – 1878kcal, białko - 98g, Tłuszcz 57g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy 24g, sól 2692mg</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/ - klops z szynki wieprzowej pieczony 130g /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 1845kcal, Białko 101g, Tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem</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/ - klops z szynki wieprzowej 130g /alergeny 1, 3, 9/ - ziemniaki gotowane 250g - cukinia parowana 200g /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/ - sałata 30g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1883kcal, białko - 98g, Tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 249g, w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 20g, sól 2506mg</p>

		230g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 32g, sól 2935mg	
06.05.2026	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 400g /alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g /alergeny 1, 9/ - kasza jaglana gotowana 210g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /alergeny 3, 7/ - sałatka z papryką 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2053kcal, Białko 106g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 264g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 31g, sól 2683mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna / 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 400g /alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g /alergeny 1, 9/ - kasza jaglana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alergeny 7/ - papryka 50g - chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata owocowa napar bez cukru 250ml <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2055kcal, Białko 108g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy 37g, sól 2685mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna/7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony 400g /alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g/ alergeny 1, 9/ - kasza jaglana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alergeny 3, 7/ - sałata z papryką obraną ze skóry 60g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/, - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1940kcal, białko – 112g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 264g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy30g, sól 2710mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02

<p>07.05.2026r.</p>	<p>I śniadanie: - frittata ze szpinakiem pieczona 130g /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>Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g - surówka z ogórka kiszzonego 130g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja - szynka drobiowa 60g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g / alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej 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>I śniadanie: - 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>II śniadanie: - kefir 150g / alergeny 1/</p> <p>Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z ogórka kiszzonego 130g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - 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 całodziennej 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>I śniadanie: - 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>Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g - burak gotowany w plastrach z oliwą z oliwek 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - 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 całodziennej 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
08.05.2026r	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser twarogowy w plastrach 80g / alergeny 7/ - dżem owocowy 30g / alergeny - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - kajzerka 50g /alergeny 1/ - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw z mlekiem kokosowym 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony 280g - ryż biały gotowany 130g - ryż brązowy gotowany 70g - surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 200g /alergeny 3,7,10/ - margaryna roślinna kubkowa 15g / alergeny 7/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - sałatka z pomidorkami koktajlowymi 50g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - bułka grahamka 100g /alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony 280g - ryż brązowy gotowany 180g - surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 200g /alergeny 3,7,10/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1955kcal, białko 84g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 15g / alergeny - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - kajzerka 50g /alergeny 1/ - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - ryba parowana 150g /alergeny 4, 7/ - ryż biały gotowany 120g + ryż pełnoziarnisty 60g - dynia pieczona z masłem 150g/alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej bez majonezu 200g /alergeny 3,7,10/ - mix sałat z pomidorem obranym ze skóry i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <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
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
09.05.2026r	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: szynka krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser topiony 50g /alergeny 7/ - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - ogórek 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1880kcal, białko 97g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 235g, w tym cukry 25g, błonnik pokarmowy 22g, sód 3759mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kakao na mleku /alergeny 1/ <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiwi 80g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - ogórek 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml <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>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g - kakao na mleku /alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - bioderka z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 200g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i jabłko 150g - kompot owocowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - jabłko pieczone 150g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/, - herbata czarna napar bez cukru 250ml <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>

Data	Dieta Podstawowa D01	23g, sód 3574mg Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
10.05.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem gotowanym 400g - schab duszony 100g w sosie własnym - kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g /alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: mielonka luncz 50g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1994kcal, białko 103g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny /alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem gotowanym 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 130g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 200g /alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: mielonka luncz 50g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ <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>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jajecznica na parze szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml - jogurt naturalny /alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g /alergeny 1/ - cukinia parowana 200g /alergeny 7/ - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z piersi kurczaka 50g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - ryż z kalafiora 100g - chleb zwykły 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ <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>

	22g, sód 2568mg		
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
11.05.2026	<p>I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 60g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -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,</p>	<p>I Śniadanie: - 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/ II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 200g - surówka z kiszzonej kapusty 150g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 110g/Alergeny 1/ - rukola 5g - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1999 kcal, Białko- 85g, Tłuszcz- 68g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem</p>	<p>I Śniadanie: - 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/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa bez majonezu 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -kajzerka 60g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1927kcal, Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem</p>

	Błonnik pokarmowy 37g, sód 2620mg	-271g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 44g, sód 3187mg	-274g, w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2620mg
Data	Dieta Podstawowa D02	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D03
12.05.2026r	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 40g/Alergeny 1,6/ -pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml / alergeny 1/7/</p>	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko 150g Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 200g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 40g/Alergeny 1,6/ -pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /</p>	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120gAlergeny 1/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -marchewka parowana 110g /alergeny 7/ - herbata owocowa bez cukru 250ml Obiad: -zupa dyniowa krem 400g z grzankami /Alergeny 1, 9/ -kotlet mielony wieprzowy pieczony 140g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g -surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 50g Alergeny 1,6/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ - koktajl jogurtowo- truskawkowy 150ml/ alergeny 7/ -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml / alergeny 1/7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2056kcal, Białko –</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, sól 2731mg	alergeny 1,7/ 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, sól 2871mg	108g, Tłuszcz – 56g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sól 2814mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
13.05.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pasta ryбно- jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3, 4, 7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 7/ -herbata napar 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 150g, ryż pełnoziarnisty gotowany 45g -kalafior + brokuł parowany 130g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina: mielonka luncz 60g/Alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb mieszany 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pasta ryбно - jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,4, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g -kefir naturalny 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kefir naturalny 150ml /alergeny7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż pełnoziarnisty gotowany 150g -kalafior + brokuł parowany 130g - surówka z marchewki z czarnuszką 150g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina: mielonka luncz 60g/Alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka z koperkiem 105g /Alergeny 4,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 7/ -herbata napar 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 180g -kalafior + brokuł parowany 130g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6, / -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka gotowanego 120g -chleb zwykły 120g /Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/

	<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>7/ -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>
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
14.05.2026	<p>I Śniadanie: -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/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pszenny gotowany 250g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna</p>	<p>I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -sałatka z serkiem ziarnistym 90g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 20g / alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergen 1/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 150g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty gotowany 200g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 60g</p>	<p>I Śniadanie: -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/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -makaron pszenny gotowany 250g z musem jabłkowo - bananowym 100g /alergen 1/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser twarogowy wiejski 180g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -cukinia parowana z masłem 200g /alergen</p>

	<p>kubkowa 15g/Alergeny 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, sól 2998</p>	<p>/Alergeny 7/ -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, sól 3234mg</p>	<p>7/ -butki 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, sól 2829mg</p>
--	--	--	--