

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
04.06.2026	<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 7/  -ogórek świeży 50g  -chleb mieszany 90g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergen 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</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/  -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/  -ogórek świeży 50g  -chleb rodzinny 120g /alergen 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</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/  -bułki wrocławskie 120g /alergen 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</p>

	28g, Błonnik pokarmowy 26g, sól 2998	– 251g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 37g, sól 3234mg	74g, Błonnik pokarmowy 23g, sól 2829mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
05.06.2026	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-serek naturalny 40g/Alergeny 7/</li> <li>-dżem brzoskwiniowy 30g</li> <li>-margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/</li> <li>-kajzerki 60g/Alergeny 1/</li> <li>-zapiékanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/</li> <li>-herbata 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/</li> <li>-pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/</li> <li>-ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/</li> <li>-surówka z kapusty białej /alergeny 7,12/ 160g</li> <li>-kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jajka gotowane w sosie tatarskim 175g/Alergeny 3,7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 90g/Alergeny 1/</li> <li>- chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/</li> <li>-kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 2003kcal, Białko - 69g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 20g,</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-serek naturalny 60g/Alergeny 7/</li> <li>- sałatka z rukoli i buraka gotowanego, z pestkami dyni 80g</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/</li> <li>-bułka grahamska 100g/Alergeny 1/</li> <li>-herbata 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 barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/</li> <li>-pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/</li> <li>-ziemniaki gotowane 150g /alergeny 7/</li> <li>-surówka z kapusty białej 160g, /alergeny 7,12/g</li> <li>-kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jajka gotowane w sosie tatarskim 175g/Alergeny 3,7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/</li> <li>-chleb rodzinny 90 g/Alergeny 1/</li> <li>- chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/</li> <li>-kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 2024kcal, Białko - 72g,</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-serek śmietankowy naturalny 60g/Alergeny 7/</li> <li>-dżem brzoskwiniowy 40g</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/</li> <li>-kajzerki 60g/Alergeny 1/</li> <li>-zapiékanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/</li> <li>-herbata 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/</li> <li>-mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 350g /alergeny 4/</li> <li>-ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/</li> <li>-kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jajka gotowane na miękko 100g /alergeny 3/</li> <li>-r- pomidor obrany ze skóry 50g</li> <li>-margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/</li> <li>-chleb mieszany 120g/Alergeny 1/</li> <li>gruszka pieczona 130g</li> <li>-kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1851kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 266g, w tym cukry</p>

	Węglowodany ogółem – 304g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 36g, sól 1906mg	Tłuszcz – 70g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 57g, Błonnik pokarmowy 43g, sól 2298mg	53g, Błonnik pokarmowy 26g, sól 1603mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D01
06.06.2026	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/</li> <li>-sałata 20g</li> <li>-papryka 40g + sałata 10g</li> <li>-chleb mieszany 120g/Alergeny 1/</li> <li>- jogurt owocowy 100g /alergeny 7/</li> <li>-herbata owocowa 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/</li> <li>-gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/</li> <li>-kasza gryczana gotowana 200g</li> <li>-surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/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 makaronu kokardki i tuńczyka 250g /Alergeny 1,3,4,10/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 90g/Alergeny 1/</li> <li>-mandarynka 80g</li> <li>-herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości</p>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: krakowska 60g/Alergeny 6, 7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/</li> <li>-sałata 20g</li> <li>-papryka 40g + sałata 10g</li> <li>-chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/</li> <li>-herbata owocowa 250ml</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny 100g /alergeny 7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/</li> <li>-gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/</li> <li>-kasza gryczana gotowana 150g</li> <li>-surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/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 makaronu kokardki i tuńczyka 250g /Alergeny 1,3,4,10/</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb mieszany słończnikowy 90g/Alergeny 1, 11/</li> <li>-mandarynka 80g</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/</li> <li>-margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/</li> <li>-sałata 20g</li> <li>-chleb zwykły120g/Alergeny 1/</li> <li>- jogurt owocowy 100g /alergeny 7/</li> <li>-herbata owocowa 250ml</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/</li> <li>-udko pieczone 200g</li> <li>-kasza gryczana gotowana 200g</li> <li>-surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/</li> <li>- kompot owocowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pasta Budwig z sera białego 70g /alergeny 7/</li> <li>- miód 20g</li> <li>-margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/</li> <li>-chleb zwykły 120g/Alergeny 1/</li> <li>-mandarynka 80g</li> <li>-herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1825kcal, Białko - 83g, Tłuszcz – 49g, w tym tłuszcze nasycone 10g,</p>

	kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1910kcal, Białko - 92g, Tłuszcz – 53g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem – 281g, w tym w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 34g, sól 2474mg	-herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1934kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 36g, sól 2739mg	Węglowodany ogółem – 277g, w tym w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 32g, sól 2262mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
07.06.2026r	<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 /alergeny 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 / alergeny</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 /alergeny 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 / alergeny 1,11/</li> <li>-pomidor 50g</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/alergeny 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/alergeny 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> </ul>

	<p>1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1976kcal, Białko - 100g, Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 244g, w tym w tym cukry 25g, Błonnik pokarmowy 22g, sól 2816mg</p>	<p>-kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1892kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 14g, Węglowodany ogółem – 236g, w tym w tym cukry 39g, Błonnik pokarmowy 28g, sól 2828mg</p>	<p>-pomidor obrany ze skórki 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1936kcal, Białko - 100g, Tłuszcz – 58g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym w tym cukry 28g, Błonnik pokarmowy 23g, sól 2844mg</p>
Data	<b>Dieta podstawowa 001</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta łatwostrawna D02</b>
08.06.2026r	<p><b>I Śniadanie:</b> -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 90g /alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ -herbata czarna napar bez cukru 250ml <b>OBIAD:</b> -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem i musem jabłko - mango 350g /alergeny 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml <b>KOLACJA:</b> - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/</p>	<p><b>I Śniadanie:</b> -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g, /alergeny 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <b>II śniadanie:</b> - jabłko pieczone 150g <b>OBIAD:</b> -Zupa gulaszowa 400g /Alergeny 1,9/ - leczy z dyni nisko węglowodanowe 250g ziemniaki opiekane 200g -kompot owocowy bez cukru 250ml <b>KOLACJA:</b> - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny</p>	<p><b>I śniadanie:</b> - wędlina: szynka konserwowa 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 1120g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 60g herbata napar bez cukru 250ml <b>Obiad:</b> -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem białym i musem jabłkowo-mango 350g /alergeny 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml <b>Kolacja:</b> - serek śmietankowy 80g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 1/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - dynia parowana 150g -kakao na mleku bezcukru 250ml /alergeny 7/</p>

	<p>-Kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1987kcal, białko 86g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3002mg</p>	<p>120g/Alergeny 1,11/</p> <p>-kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1953kcal, białko 81g,tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 42g, błonnik pokarmowy 45g, sód 3543mg</p>	<p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1875kcal, białko 90g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 40g,błonnik pokarmowy 24g, sód 2567mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta Łatwostrawna D02</b>
<b>09.06.2026r</b>	<p><b>I śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka drobiowa 60g /alergeny 6/7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałata lodowa 30g</li> <li>jogurt naturalny 100g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 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 krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/</li> <li>- wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/</li> <li>- ziemniaki gotowane ubijane 250g / alergeny 7/</li> <li>- surówka z buraka 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> <li>chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g</li> <li>- kawa inka na mleku</li> </ul>	<p><b>I śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka z majerankiem 60g /alergeny 6,7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- sałata lodowa 30g</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 100g / alergeny 7/</li> </ul> <p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/</li> <li>- wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/</li> <li>- ziemniaki gotowane ubijane 200g/ alergeny 7/</li> <li>- surówka z buraka 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 15g / alergeny 7/</li> <li>chleb rodzinny 120g / alergeny 1, 11/</li> <li>- sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g</li> <li>- kawa inka na mleku</li> </ul>	<p><b>I śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka drobiowa 60g/alergeny 6/7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g/alergeny 7/</li> <li>- sałata lodowa 30g</li> <li>jogurt naturalny 100g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 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 krupnik z kaszą jęczmienna 400g / alergeny 1,9/</li> <li>- wątróbka parowana z jabłkiem 200g /alergeny 1/</li> <li>- ziemniaki gotowane, ubijane 250g / alergeny 7/</li> <li>- surówka z buraka marchewki i jabłka 150g</li> <li>- kompot jabłkowy 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- polędwica drobiowa 60g / alergeny 6,7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- sałata i pomidor obrany ze skóry 60g</li> <li>- kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/</li> </ul>

	<p>bez cukru 250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1921kcal, białko 93g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 258g, w tym cukry 39g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2904mg</p>	<p>250ml /alergeny 1,7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1904kcal, białko 93g, tłuszcz 69g w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 228g w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3178mg</p>	<p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1841kcal, białko 97g, tłuszcz 51g w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 26g, sód 3119mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta Łatwostrawna D02</b>
<b>10.06.2026r.</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> <li>- kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny</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 rodzinny 90g /alergeny 1,11/</li> <li>- chleb razowy ze</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>

	7/  Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1872kcal, Białko - 86g Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem 254g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 31g, sód 2652mg	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	Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1847kcal, Białko -102g Tłuszcz – 50g, w tym tłuszcze nasycone 9g, Węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 29g, sód 2641mg
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta Łatwostrawna D02</b>
<b>11.06.2026r.</b>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/</li> <li>- gołąbki siekane zapieczone w sosie pomidorowym gotowanym 350g /alergeny 1, 3, 9/</li> <li>- mandarynka 80g</li> <li>- kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 90g /alergeny 1/</li> <li>- chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1, 11/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- pomidor 50g</li> <li>- chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/</li> <li>- chleb żytni domowy 30g /alergeny 1/</li> <li>- kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/)</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kefir 150g /alergeny 7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/</li> <li>- gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g /alergeny 1, 3, 9/</li> <li>- mandarynka 80g</li> <li>- kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ chleb razowy ze słonecznikiem 30g /</li> </ul>	<p><b>I śniadanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- pomidor obrany ze skóry 50g</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/</li> <li>- kawa inka na mleku /alergeny 1, 7/</li> </ul> <p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/</li> <li>- risotto z mięsem drobiowym i cukinią parowane 350g /alergeny 9/</li> <li>- mandarynka 80g</li> <li>- kompot jabłkowy bez cukru 250ml</li> </ul> <p><b>Kolacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 7, 9, 10/</li> <li>- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/</li> <li>- chleb zwykły 120g /alergeny 1/ alergeny 1/</li> <li>- herbata napar bez cukru 250ml</li> </ul> <p>Dzienne podsumowanie</p>

	<p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:  Energia - 1925kcal,  białko – 82g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 10g,  węglowodany ogółem 283g, w tym cukry 45g,  błonnik pokarmowy 35g, sód 2817mg</p>	<p>alergeny 1, 11/  - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:  Energia 1989kcal,  białko 87g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 13g  węglowodany ogółem 272g w tym cukry 57g,  błonnik pokarmowy 38g, sód 3150mg</p>	<p>wartości odżywczej:  Energia - 1867kcal,  białko – 91g, tłuszcz 42g, w tym tłuszcze nasycone 8g,  węglowodany ogółem 291g, w tym cukry 44g,  błonnik pokarmowy 29g, sód 2561mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta Łatwostrawna D02</b>
<b>12.06.2026r.</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</p> <p><b>Obiad:</b>  - 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 kiszanej / 150g/  - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/  - margaryna roślinna 15g /7/  - chleb zwykły 120g /alergeny 1/  - ogórek świeży 50g  - herbata czarna napar bez cukru 250ml</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</p> <p><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 kiszanej /150g/  - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/  - margaryna roślinna 15g / 7/  - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/</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</p> <p><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 masłem 150g /alergeny 7/  - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p><b>Kolacja:</b>  - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/  - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/  - chleb zwykły 110g /alergeny 1/  - jabłko pieczone 150g  - herbata czarna napar bez cukru 250ml</p>

	<p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1858kcal, białko 85g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 226g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2457mg</p>	<p>- ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1935kcal, białko 84g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 25g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2586mg</p>	<p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1880kcal, białko 90g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 259g w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy 28g, sód 2469mg</p>
<b>Data</b>	<b>Dieta Podstawowa D01</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03</b>	<b>Dieta Łatwostrawna D02</b>
<b>13.06.2026r.</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 /alergeny 7/ - 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 ziarnistym 80g /alergeny 7 / - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g</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/ - 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</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 ziarnistym 80g /alergeny 7/ - kajzerki 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1881kcal, białko 100g, tłuszcz</p>

	<p>Podsumowanie wartości odżywczej:  Energia 1831kcal, białko 100g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 229g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3357mg</p>	<p>cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej:  Energia 1808kcal, białko 97g, tłuszcz 79g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 206g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3597mg</p>	<p>74g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 238g w tym cukry 19g, błonnik pokarmowy 21g, sód 3205mg</p>
--	--	---	---