

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
04.07.2026	<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 /alergeny 7/ - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g - 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 1831kcal, białko 100g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze</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 150g - 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 1808kcal,</p>	<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/ - 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 150g - 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 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1881kcal, białko 100g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 238g w tym cukry 19g, błonnik</p>

	nasycone 12g, węglowodany ogółem 229g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 23g, sól 3357mg	białko 97g, tłuszcz 79g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 206g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g sól 3597mg	pokarmowy 21g, sól 3205mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
05.07.2026	<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 170g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 150g - buraczki z chrzanem 150g /alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka gyros 220g /alergeny 3, 7, 10/ - margaryna roślinna kubkowe15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 50g /alergeny 1/ 	<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 rodzinny120g (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 170g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 90g - buraczki z chrzanem 150g / 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 kubkowe15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g 	<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 120g /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 170g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 150g - 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 40g - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - bułka wrocławska 80g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g

	<ul style="list-style-type: none"> - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2189kcal, Białko - 118g, Tłuszcz - 63g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 293g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 25g, sól 3591mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> / alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2090kcal, białko - 114g, Tłuszcz - 56g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 288g w tym cukry 50g błonnik pokarmowy 29g, sól 3463mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2169, Białko - 109g, Tłuszcz - 55g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 312g, w tym cukry 65g, błonnik pokarmowy 20g, sól 2773mg</p>
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
06.07.2026	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasztet z kurczaka 30g /alergeny 1,3,6/ - pasta z soczewicy 40g /7/ - sałatka z sałaty lodowej i papryki 60g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /1,11/ - herbata malinowa napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka zasmażana gotowana 140g / alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa gotowana 30g /alergeny 1,6/ - pasta z soczewicy 40g /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 kiełbasą 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 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - miód 35g - 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 dyniowa krem 400g /alergeny 1, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka gotowana 150g /alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jaja kurcze gotowane na miękko 200g/ alergeny 3/

	<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 100g /alergeny 1/, chleb razowy 30g / alergeny 1,11/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1964kcal białko 72g, tłuszcz 62g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 295g, w tym cukry 23g, błonnik pokarmowy 40g, sól 2404mg</p>	<p>bez cukru 250ml</p> <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 1908 kcal, białko 73, tłuszcz 63g, w tym tłuszcz nasycony 12g, węglowodany ogółem 272g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 43g, sól 2763mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 1854białko 71, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 298g, w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g, sól 2113mg</p>
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
07.07.2026	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 130g / alergeny 7/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7 - pomidor 60g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g / alergeny (1, 11/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml <p>Obiad:</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7/ - pomidor 60g - 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>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 100g / alergeny 7/ - margaryna roślinna15g /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

	<p>- zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym gotowana 400g /alergeny 9/ - klops z łopatki wieprzowej pieczony 130g /alergeny 1, 3, 9/ - ziemniaki gotowane 250g / alergeny 7/ - surówka z kapusty czerwonej 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny 1,6 / - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1945kcal, białko - 100g, Tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 261g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 25g, sól 2805mg</p>	<p>Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym gotowana 400g / alergeny 9/ - klops z łopatki wieprzowej pieczony 130g /alergeny 1, 3/ - ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ - surówka z kapusty czerwonej 150g - surówka z selera 120g / alergeny 7/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny1, 6/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren / 30g/ - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1845kcal, Białko 101g, Tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 230g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 32g, sól 2935mg</p>	<p>/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> <p>Kolacja: - 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> <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>
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
08.07.2026	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/	I śniadanie: - wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/

- margaryna roślinna 15g /alergeny 7/
- chleb zwykły 100g /alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/
- sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g
- kawa inka z mlekiem 250g / alergeny 1,7/

Obiad:

- 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

Kolacja:

- pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /alergeny 3, 7/
- sałatka z papryką 50g
- chleb zwykły 100g /alergeny 1/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/
- herbata napar bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczej
Energia 2105kcal, Białko 107g, tłuszcz 69g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 275g, w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2795mg

- 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/

II śniadanie:

- jabłko 150g

Obiad:

- 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

Kolacja:

- 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

Podsumowanie wartości odżywczej
Energia 2055kcal, Białko 108g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry

- margaryna roślinna/7/
- chleb zwykły 120g /alergeny 1/
- pomidor obrany ze skóry 50g
- kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/

Obiad:

- 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

Kolacja:

- 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

Podsumowanie wartości odżywczej
Energia – 1940kcal, białko – 112g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 264g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2710mg

		45g, błonnik pokarmowy 37g, sód 2685mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
09.07.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frittata ze szpinakiem pieczona 130g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa z szynki wieprzowej pieczona 130g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/ - surówka z ogórka kiszzonego 130g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 60g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frittata ze szpinakiem pieczona 130g /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>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kefir 150g /alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa z szynki wieprzowej pieczona 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ - surówka z ogórka kiszzonego 130g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 60 /alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g/ alergeny 7/ 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Podsumowanie</p>

	<p>- herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodzienniej racji pokarmowej Energia – 1984kal, Białko – 105g, Tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 31g, Błonnik pokarmowy 31g, sól 3922mg</p>	<p>- pomidor 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb razowy 30g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodzienniej 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>wartości odżywczej całodzienniej 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
10.07.2026r	<p>I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 80g /alergeny 7/ - dżem owocowy 30g / - 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/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw z mlekiem kokosowym 400g z grzankami 20g /alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony</p>	<p>I śniadanie: - 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/ II śniadanie: - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g /alergeny 1/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g /alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z</p>	<p>I śniadanie: - 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/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g /alergeny 1, 9/ - ryba parowana 150g /alergeny 4, 7/ - ryż biały gotowany</p>

	<p>280g</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 100g /alergeny 1/ chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2000kcal, białko 81g, tłuszcz 64g w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 285g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 32g, sód 1939mg</p>	<p>ciecierzycą duszony 280g</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 1986kcal, białko 84g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 276g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2102mg</p>	<p>120g + ryż pełnoziarnisty 60g</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 255g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 24g, sód 1472mg</p>
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
11.07.2026r	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: szynka krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/

	<p>/alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 1/ Obiad: - 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 Kolacja: - ser topiony 50g /alergeny 7/ - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - ogórek 50g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1932kcal, białko 99g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 245g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 22g, sód 3871mg</p>	<p>- sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kakao na mleku /alergeny 1/ II śniadanie: - kiwi 80g Obiad: - 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 Kolacja: - 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> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1851kcal, białko 102g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 230g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3718mg</p>	<p>- sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g - kakao na mleku /alergeny 1/ Obiad: - 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 Kolacja: - 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> <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	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02

12.07.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta jajeczno – rybna ze szczypiorkiem 140g /alergeny 3,4,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 100g /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 gotowanym 50g /alergeny 1/ - 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 wieprzowa 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 2183kcal, białko 109g, tłuszcz</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta jajeczno – rybna ze szczypiorkiem/alergen y 3, 4,7/ - 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 150g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g /alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina wieprzowa 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 2109kcal, białko 109g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka 100g 100g /alergeny 4,7/ - 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 1863kcal, białko 107g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze</p>
--------------	--	---	--

	72g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 279g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 23g, sód 2777mg	nasycone 15g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2881mg	nasycone 13g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2657mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
13.07.2026	<p>I Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina - szynka gotowana 60g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig z sera białego: 50g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g/Alergeny 1/ - rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml 	<p>I Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina - szynka 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/ <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mandarynka 80g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 200g - surówka z kiszanej kapusty 150g -kompot owocowy: 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig z sera białego: 50g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 	<p>I Śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 2056kcal, Białko- 89g, Tłuszcz- 61g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem -301g, w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 39g, sód 2900mg</p>	<p>110g/Alergeny 1/ - rukola 5g - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1999 kcal, Białko- 85g, Tłuszcz- 68g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem -271g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 44g, sód 3187mg</p>	<p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1927kcal, Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem -274g, w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2620mg</p>
--	--	---	--