

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
14.06.2026	<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 kubkowe 15g / alergeny 7/ - chleb zwykły 50g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2032kcal, Białko - 112g, Tłuszcz - 53g, w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem - 282g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3447mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki gotowane (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g /alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1,11) - herbata napar bez cukru 250g <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiwi 80g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 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 kubkowe 15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g / 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, sód 3463mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki gotowane (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - banan 150g - chleb zwykły 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 - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2053, Białko - 102g, Tłuszcz - 47g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem - 312g, w tym cukry 65g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2741mg</p>
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo	Dieta łatwostrawna D02

		przyswajalnych węglowodanów D03	
15.06.2026	<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 kielbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego parowane 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 250g - marchewka zasmażana gotowana 140g /alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa 230g /alergeny 3,7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g/alergeny 7/ - rukola 20g - chleb zwykły 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, sód 2404mg</p>	<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 kielbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego pieczone 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki z czarnuszką 140g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa 230g /alergeny 3,7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g - rukola 20g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1908 kcal, białko 73, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 272g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 43g, sód 2763mg</p>	<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 kurze gotowane na miękko 200g/ alergeny 3/ - margaryna roślinna 15g - rukola z oliwą z oliwek 30g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1854 białko 71, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 298g, w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2113mg</p>

16.06.2026	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7 - pomidor 60g - chleb zwykły 100g /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 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>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 130g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ <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, sód 2805mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /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>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 230g, w tym cukry 38g,</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, sód 2506mg</p>

		<p> błonnik pokarmowy 32g, sód 2935mg</p>	
17.06.2026	<p>I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - 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</p> <p>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</p>	<p>I śniadanie: - 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/ 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</p> <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, sód 2685mg</p>	<p>I śniadanie: - 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/ 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</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1940kcal, białko – 112g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 264g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy30g, sód 2710mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
18.06.2026r.	I śniadanie:	I śniadanie:	I śniadanie:

	<p>- 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> <p>Obiad: - 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> <p>Kolacja - 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/ - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1984kal, Białko – 105g, Tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 31g, Błonnik pokarmowy 31g, sód 3922mg</p>	<p>- 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> <p>II śniadanie: - kefir 150g /alergeny 1/</p> <p>Obiad: - 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> <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, sód 4163mg</p>	<p>- 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, sód 2670mg</p>
--	---	---	--

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
19.06.2026r	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ <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 100g /alergeny 1/ chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1969kcal, białko 81g,</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>

	<p>tłuszcz 62g w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 283g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 32g, sód 1939mg</p>	<p>274g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2102mg</p>	<p>255g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 24sód 1472mg</p>
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
20.06.2026r	<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 100g /alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml <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>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 59g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 230g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3718mg</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	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
21.06.2026r.	<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 2046kcal, białko 105g, tłuszcz 60g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 276g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 23g, sód 2680mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta jajeczno – rybna ze szczypiorkiem/alergeny 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 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"> - 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 1952kcal, białko 107g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2529mg</p>

Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
22.06.2026	<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>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>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 110g/Alergeny 1/ - rukola 5g - herbata napar bez cukru 250ml <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,</p>	<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-1927kcal, Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem - 274g, w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy</p>

		Błonnik pokarmowy 44g, sód 3187mg	37g, sód 2620mg
Data	Dieta Podstawowa D02	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D03
23.06.2026r	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g / alergenów 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml</p> <p>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</p> <p>Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 40g/Alergeny 1,6/ -pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g/Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml / alergenów 1/7/</p>	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g / alergenów 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: - jabłko 150g</p> <p>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</p> <p>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 / alergenów 1,7/</p>	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -marchewka parowana 110g /alergenów 7/ - herbata owocowa bez cukru 250ml</p> <p>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</p> <p>Kolacja: -wędlina – szynka gotowana 50g Alergeny 1,6/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ - koktajl jogurtowo-truskawkowy 150ml/ alergenów 7/ -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml / alergenów 1/7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2056kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 56g, w</p>

	<p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2041kcal, Białko - 104g, Tłuszcz – 58g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 286g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 2843mg</p>	<p>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, sód 2871mg</p>	<p>tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sód 2814mg</p>
--	--	---	---