

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
15.05.2026	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiékanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 250g /alergen 7/ -surówka z kapusty białej /alergen 7,12/ 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -jajka gotowane w sosie tatarskim 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergen 1/ -kawa inka z mlekiem: /alergen 1,7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 2003kcal, Białko - 69g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem – 304g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 36g, sól</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -serek naturalny 60g/Alergeny 7/ - sałatka z rukoli i buraka gotowanego, z pestkami dyni 80g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -bułka grahamka 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko pieczone 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 150g /alergen 7/ -surówka z kapusty białej 160g, /alergen 7,12/g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -jajka gotowane w sosie tatarskim 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90 g/Alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergen 1,11/ -kawa inka z mlekiem: /alergen 1,7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 2024kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 70g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -serek śmietankowy naturalny 60g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiékanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 350g /alergen 4/ -ziemniaki gotowane 250g /alergen 7/ -kompot jabłkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jajka gotowane na miękko 100g /alergen 3/r- - pomidor obrany ze skóry 50g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ gruszka pieczona 130g -kawa inka z mlekiem: /alergen 1,7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1851kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 266g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 26g, sól 1603mg</p>

	1906mg	57g, Błonnik pokarmowy 43g, sól 2298mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D01
16.05.2026	<p>I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml</p> <p>Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/ -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 250g /Alergeny 1,3,4,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1910kcal, Białko - 92g, Tłuszcz – 53g, w tym</p>	<p>I śniadanie: -wędlina: krakowska 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -herbata owocowa 250ml</p> <p>II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/ -kasza gryczana gotowana 150g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka 250g /Alergeny 1,3,4,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany słonecznikowy 90g/Alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i</p>	<p>I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -chleb zwykły120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml</p> <p>Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -udko pieczone 200g -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -pasta Budwig z sera białego 70g /alergeny 7/ - miód 20g -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1825kcal, Białko - 83g, Tłuszcz – 49g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem – 277g, w tym w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 32g, sól</p>

	tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem – 281g, w tym w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 34g, sól 2474mg	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	2262mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
17.05.2026r	<p>I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami- pieczona: 120g /Alergeny 3/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</p> <p>Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka- smażony 150g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/ -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 90g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml</p>	<p>I śniadanie: -frittata z brokułami- pieczona: 170g /Alergeny 3/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</p> <p>II śniadanie: -jabłko pieczone 150g</p> <p>Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka- smażony 150g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 70g/Alergeny 6/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g / alergeny 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/</p>	<p>I śniadanie: -frittata z brokułami- pieczona: 120g /Alergeny 3/ - szynka drobiowa z indyka 50g/alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1,/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml,</p> <p>Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g/Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka- pieczony w piecu 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g/alergeny 7/ -marchewka parowana 200g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml</p> <p>Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -kajzerki 120g -pomidor obrany ze skórki 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml</p>

	/Alergeny 7,11/ 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	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	/Alergeny 7,11/ 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
Data	Dieta podstawowa 001	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
18.05.2026r	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 90g / alergen 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ -herbata czarna napar bez cukru 250ml OBIAD: -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - łazanki z kapusta i pieczarkami 350g / alergen 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/ -Kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g, / alergen 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g OBIAD: -Zupa gulaszowa 400g /Alergeny 1,9/ - pełnoziarniste łazanki z kapusta i pieczarkami 350g /Alergeny 1, 9/ -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości	I śniadanie: - wędlina: szynka konserwowa 60g / alergen 6/ - margaryna roślinna 15g / alergen 7/ - chleb zwykły 1120g / alergen 1/ - pomidor obrany ze skóry 60g herbata napar bez cukru 250ml Obiad: -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem białym i musem jabłkowym 350g / alergen 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - serek śmietankowy 80g /alergen 7/ - margaryna roślinna 15g / alergen 1/ - chleb zwykły 120g /alergen 1/ - dynia parowana 150g -kakao na mleku bezcukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości

	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1940kcal, białko 80g, tłuszcz 70g w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 260g, w tym cukry 22g, błonnik pokarmowy 34g, sód 2998mg	odżywczej: Energia 1962kcal, białko 84g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 261g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 45g, sód 3400mg	odżywczej: Energia 1875kcal, białko 90g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 24g, sód 2567mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
19.05.2026r	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 60g /alergeny 6/7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/ - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie</p>	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane ubijane 200g/ alergeny 7/ - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1904kcal,</p>	<p>I śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka drobiowa 60g/alergeny 6/7/ - margaryna roślinna 15g/alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergeny 1,9/ - wątróbka parowana z jabłkiem 200g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane, ubijane 250g /alergeny 7/ - surówka z buraka marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - polędwica drobiowa 60g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałata i pomidor obrany ze skóry 60g - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1841kcal, białko 97g, tłuszcz 51g</p>

	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	białko 93g, tłuszcz 69g w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 228g w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3178mg	w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 26g, sód 3119mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
20.05.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z sera białego i makreli 150g /alergeny 4,7,10/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - sałata 30g - chleb zwykły 90g /alergeny 1/, chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 400g /alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/ - surówka z marchewki po koreańsku 150g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z sera białego i makreli 150g /alergeny 7.4/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata 30g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/, chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko pieczone 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 400g /alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane ubijane 200g /alergeny 7/ - surówka z marchewki po koreańsku 150g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z sera białego i tuńczyka w sosie własnym 150g /alergeny 4,7,10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata 30g - bułka kajzerka 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa krem 400g /alergeny 9/ - filet z kurczaka w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/ - surówka z marchewki po koreańsku 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej:</p>

	Energia – 1872kcal, Białko - 86g Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem 254g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 31g, sód 2652mg	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	Energia – 1847kcal, Białko -102g Tłuszcz – 50g, w tym tłuszcze nasycone 9g, Węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 29g, sód 2641mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
21.05.2026r.	<p>I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - kawa inka na mleku / alergeny 1, 7/ Obiad: - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki siekane zapieczone w sosie pomidorowym gotowanym 350g / alergeny 1, 3, 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml</p>	<p>I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ - chleb żytni domowy 30g / alergeny 1/ - kawa inka na mleku / alergeny 1, 7)\</p> <p>II śniadanie: - kefir 150g /alergeny 7/ Obiad: - zupa krem z buraków 400g / alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g /alergeny 1, 3, 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g / alergeny 3, 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ chleb razowy ze słonecznikiem 30g / alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie</p>	<p>I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - kawa inka na mleku / alergeny 1, 7/ Obiad: - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - risotto z mięsem drobiowym i cukinią parowane 350g /alergeny 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 7, 9, 10/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1867kcal, białko – 91g, tłuszcz 42g, w tym tłuszcze nasycone 8g,</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	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	węglowodany ogółem 291g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2561mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
22.05.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 kiszonej / 150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarózek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1858kcal, białko 85g, tłuszcz 72g, w tym</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płatki owsiane z gruszką gotowane 110g /alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 kiszonej /150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarózek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g / 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml <p>Dzienne podsumowanie</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - twarózek 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>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1880kcal, białko 90g, tłuszcz 59g,</p>

	<p>tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 226g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2457mg</p>	<p>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>w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 259g w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy 28g, sód 2469mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
23.05.2026r.	<p>I śniadanie: - 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 Obiad: - 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 Kolacja: - 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>Podsumowanie wartości odżywczej:</p>	<p>I śniadanie: - 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 II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: - 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 Kolacja: - 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 /alergeny 1/11/ - herbata napar bez cukru 250g</p> <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1808kcal,</p>	<p>I śniadanie: - 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 Obiad: - 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 Kolacja: - 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 74g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 238g w tym cukry 19g, błonnik pokarmowy</p>

	Energia 1831kcal, białko 100g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 229g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3357mg	białko 97g, tłuszcz 79g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 206g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g sód 3597mg	21g, sód 3205mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
24.05.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parówki z szynki gotowane (90%) 80g - ketchup + musztarda 20g / alergeny 6, 10/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 80g /alergeny 1/ chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 3 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 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/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2032kcal,</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 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 / alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ <p>Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2090kcal, białko - 114g, Tłuszcz -</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</p>

	Białko - 112g, Tłuszcz - 53g, w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem - 282g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 25g, sól 3447mg	56g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 288g w tym cukry 50g błonnik pokarmowy 29g, sól 3463mg	cukry 65g, błonnik pokarmowy 20g, sól 2741mg
--	--	---	--