

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
25.05.2026	<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,</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, sól</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, sól 2113mg</p>

	<p>błonnik pokarmowy 40g, sól 2404mg</p>	2763mg	
26.05.2026	<p>I śniadanie: - 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> <p>Obiad: - 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>I śniadanie: - 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> <p>II śniadanie: - mandarynka 80g</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 /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> <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1845kcal, Białko 101g, Tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 16g,</p>	<p>I śniadanie: - 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> <p>Obiad: - 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> <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>

		węglowodany ogółem 230g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2935mg	
27.05.2026	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 400g /alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g /alergeny 1, 9/ - kasza jaglana gotowana 210g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /alergeny 3, 7/ - sałatka z papryką 50g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna / 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko 150g <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 400g /alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g /alergeny 1, 9/ - kasza jaglana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alergeny 7/ - papryka 50g - chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata owocowa napar bez cukru 250ml <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2055kcal, Białko 108g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy 37g, sód 2685mg</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna/7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony 400g /alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g/ alergeny 1, 9/ - kasza jaglana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alergeny 3, 7/ - sałata z papryką obraną ze skóry 60g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/, - herbata napar bez cukru 250g <p>Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1940kcal, białko – 112g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 264g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2710mg</p>
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Dieta łatwostrawna D02

		węglowodanów D03	
28.05.2026r.	<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/ - herbata napar bez cukru 250g <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, sól 3922mg</p>	<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/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb razowy 30g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g <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,</p>	<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 wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 1920kal, Białko – 105g, Tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 13g, Węglowodany ogółem 267g w tym cukry 47g, błonnik pokarmowy 30g, sól 2670mg</p>

		Błonnik pokarmowy 37g, sól 4163mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
29.05.2026r	<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</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</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 15g / alergeny 7/ - 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</p>

	odżywczej: Energia 1969kcal, białko 81g, tłuszcz 62g w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 283g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 32g, sód 1939mg	84g,tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 274g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2102mg	88g,tłuszcz 61g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 24sód 1472mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
30.05.2026r	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wędlina: szynka krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 1/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa paprykowa z kaszą jaglaną 400g - bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser topiony 50g /alergeny 7/ - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - ogórek 50g - chleb zwykły 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</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,</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>

	22g, sód 3871mg	błonnik pokarmowy 23g, sód 3718mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
31.05.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 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 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</p>	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jajko gotowane posypane szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny /alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem gotowanym 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 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"> - jajecznicza na parze szczypiorkiem 100g /alergeny 3/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml - jogurt naturalny /alergeny 7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 400g - schab duszony 100g w sosie własnym 50g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g /alergeny 1/ - cukinia parowana 200g /alergeny 7/ - kompot jabłkowy 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szynka z piersi kurczaka 50g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna kubkowa /alergeny 7/ - ryż z kalafiora 100g - chleb zwykły 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ <p>Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1952kcal, białko 107g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy</p>

	23g, sód 2680mg		20g, sód 2529mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
01.06.2026	<p>I Śniadanie: - 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/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig z sera białego: 50g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g/Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-2056kcal, Białko- 89g, Tłuszcz- 61g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem - 301g, w tym cukry 48g,</p>	<p>I Śniadanie: - 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/ II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 200g - surówka z kiszanej kapusty 150g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -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> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1999 kcal, Białko- 85g, Tłuszcz- 68g, w tym tłuszcze nasycone 11g,</p>	<p>I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 60g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ - bułka wrocławska 100g /alergeny 1/ -banan 120g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa bez majonezu 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -kajzerka 60g/Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia-1927kcal, Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem -</p>

	Błonnik pokarmowy 39g, sód 2900mg	Węglowodany ogółem - 271g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 44g, sód 3187mg	274g, w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2620mg
Data	Dieta Podstawowa D02	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D03
02.06.2026r	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml</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 / alergeny 1/7/</p>	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1, 11/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem z oliwą z oliwek 60g - herbata owocowa bez cukru 250ml</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</p>	<p>I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120gAlergeny 1/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -marchewka parowana 110g /alergeny 7/ - herbata owocowa bez cukru 250ml</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/ alergeny 7/ -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml / alergeny 1/7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia –</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	bez cukru 250ml / alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1966kcal, Białko - 99g, Tłuszcz – 61g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 38g, sód 2871mg	2056kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 56g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sód 2814mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
03.06.2026r.	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pasta ryбно- jajeczna ze szczypiorkiem 135g /Alergeny 3, 4, 7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 7/ -herbata napar 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 150g, ryż pełnoziarnisty gotowany 50g -kalafior + brokuł parowany 130g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina wieprzowa 60g/Alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb mieszany 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pasta ryбно - jajeczna ze szczypiorkiem 145g /Alergeny 3,4, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g -herbata napar 250ml <p>II śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kefir naturalny 150ml /alergeny7/ <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż pełnoziarnisty gotowany 150g -kalafior + brokuł parowany 130g - surówka z marchewki z czarnuszką 150g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina: wieprzowa 60g/Alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 	<p>I śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasta z tuńczyka z koperkiem 105g /Alergeny 4,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g /alergeny 1/ -pomidor 50g - kefir naturalny 150g/alergeny 7/ -herbata napar 250ml <p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż biały gotowany 180g -kalafior + brokuł parowany 130g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml <p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6, / -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka gotowanego 120g -chleb zwykły 120g /Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem

	<p>130g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2045kcal, Białko - 98g, Tłuszcz – 70g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 22g, sól 3077mg</p>	<p>7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1. 11/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1959kcal, Białko - 94g, Tłuszcz – 75g, w tym tłuszcze nasycone 15g, Węglowodany ogółem – 230g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 30g, sól 3343mg</p>	<p>250ml /Alergeny 1, 7/</p> <p>Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1909kcal, Białko - 95g, Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem – 245g, w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 20g, sól 3231mg</p>
--	--	---	--