

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
03.08.2026r.	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 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 2056kcal, Białko- 89g, Tłuszcz- 61g, w tym	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 kiszonej 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 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1999 kcal, Białko- 85g,	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 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1927kcal, Białko- 84g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 10g,

	tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem -301g, w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 39g, sól 2900mg	Tłuszcz- 68g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem -271g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 44g, sól 3187mg	Węglowodany ogółem -274g, w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy 37g, sól 2620mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
04.08.2026r.	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 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 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	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 II śniadanie: - jabłko 150g 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 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/	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 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 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/

	-kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml / alergeny 1/7/ 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	- chleb żytni domowy 20g /Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem 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	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2056kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 56g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sód 2814mg
05.08.2026r.	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwo strawna D02
	I śniadanie: -pasta rybno- 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 Obiad: -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 Kolacja: -wędlina wieprzowa 60g/Alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny	I śniadanie: -pasta rybno - 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 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml II śniadanie: - kefir naturalny 150ml /alergeny7/ Obiad: -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 Kolacja: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6, / -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka	I śniadanie: - 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 Obiad: -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 Kolacja: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6, / -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka

	7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ 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, sód 3077mg	-wędlina: wieprzowa 60g/Alergeny 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1. 11/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ 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, sód 3343mg	gotowanego 120g -chleb zwykły 120g /Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ 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, sód 3231mg
06.08.2026r.	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem i oliwą z oliwek 80g -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 30g / alergen 1,11/ - jogurt naturalny 100g / alergen 7/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 200g/Alergeny 1/ -makaron durum gotowany 240g /Alergeny 1/ - morele 100g -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -ser edamski 60g	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem i oliwą z oliwek 80g -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 20g / alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 200g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty gotowany 200g /Alergeny 1/ - kiwi 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 60g	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - sałatka z pomidorem i oliwą z oliwek 80g - jogurt naturalny 100g / alergen 7/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -makaron pszenny gotowany 250g z musem jabłkowo - bananowym 100g /alergen 1/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser twarogowy wiejski 180g /Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/

	/Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1984kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 29g, Błonnik pokarmowy 26g, sód 3110	/Alergeny 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2003kcal, Białko - 109g, Tłuszcz – 66g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem – 251g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 3234mg	-cukinia parowana z masłem 200g /alergeny 7/ -bułki wrocławskie 120g /alergeny 1/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1911kcal, Białko - 87g, Tłuszcz – 37g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 316g, w tym cukry 74g, Błonnik pokarmowy 23g, sód 2829mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
07.08.2026r.	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/ -surówka z kapusty białej /alergeny 7,12/ 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml	I śniadanie: -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 II śniadanie: -jabłko pieczone 150g Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -pieczeń wegetariańska z soczewicą-pieczona 210g /Alergeny 1,3,9/ -ziemniaki gotowane 150g /alergeny 7/ -surówka z kapusty białej 160g, /alergeny 7,12/g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml	I śniadanie: -serek śmietankowy naturalny 60g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 40g -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 350g /alergeny 4/ -ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/ -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja:

	Kolacja: -jajka gotowane w sosie tatarskim 175g/Alergeny 3,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ 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 1906mg	Kolacja: -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 /alergeny 1,11/ -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 2024kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 70g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 57g, Błonnik pokarmowy 43g, sól 2298mg	- jajka gotowane na miękko 100g /alergeny 3/r- pomidor obrany ze skóry 50g -margaryna roślinna 15g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ gruszka pieczona 130g -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ 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
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D01
08.08.2026r.	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb mieszany 130g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/ -kasza gryczana gotowana 210g -surówka z marchewki i	I śniadanie: -wędlina: krakowska 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/, chleb z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -herbata owocowa 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/ -kasza gryczana	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/ -sałata 20g -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml 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

	jabłka z jogurtem naturalnym 175g / Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml 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 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1981kcal, Białko - 92g, Tłuszcz – 58g, w tym tłuszcze nasycone 10g, Węglowodany ogółem – 289g, w tym w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 34g, sól 2530mg	gotowana 150g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g / Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml 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 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1934kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 11g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 36g, sól 2739mg	cukru 250ml Kolacja: -pasta Budwig z sera białego 70g / alergenów 7/ - miód 20g -margaryna roślinna 15g / Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g / Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml 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 2262mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
09.08.2026r	I śniadanie: -ser edamski 40g / Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 120g / Alergeny 3/ -margaryna roślinna kubkowa 15g / Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g / Alergeny 1/ -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g / Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 150g / Alergeny	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, II śniadanie: -jabłko pieczone 150g Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g / Alergeny 1,9/ -kotlet z piersi kurczaka-smażony 150g / Alergeny	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 120g / Alergeny 3/ - szynka drobiowa z indyka 50g / alergenów 1,6,7/ -margaryna roślinna kubkowa 15g / Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g / Alergeny 1, -herbata z cytryną napar bez cukru 250ml, Obiad: -rosół z makaronem nitka 400ml, makaron nitka gotowany 90g / Alergeny 1,9/

	1,3/ -ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/ -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: szynka gotowana 60g/Alergeny 6/ -margaryna roślinna 15g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 110g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g / alergeny 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2028kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem – 254g, w tym w tym cukry 25g, Błonnik pokarmowy 22g, sód 2928mg	1,3/ -ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml 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/ 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, sód 2828mg	-kotlet z piersi kurczaka- pieczony w piecu 130g /Alergeny 1,3/ -ziemniaki gotowane 250g/alergeny 7/ -marchewka parowana 200g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml 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 /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, sód 2844mg
Data	Dieta podstawowa 001	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
10.08.2026r	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 90g / alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ -herbata czarna napar bez cukru 250ml OBIAD: -Zupa gulaszowa	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g, / alergeny 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g	I śniadanie: - wędlina: szynka konserwowa 60g / alergeny 6/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - chleb zwykły 1120g / alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 60g herbata napar bez cukru 250ml Obiad: -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/

	szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem i musem jabłko - mango 350g / alergenów 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 / alergenów 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1987kcal, białko 86g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3002mg	OBIAD: -Zupa gulaszowa 400g /Alergeny 1,9/ - leczo z dyni nisko węglowodanowe 250g ziemniaki opiekane 200g -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 / alergenów 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1953kcal, białko 81g,tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 42g, błonnik pokarmowy 45g, sód 3543mg	- makaron gotowany z serem białym i musem jabłkowo-mango 350g / alergenów 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - serek śmietankowy 80g /alergenów 7/ - margaryna roślinna 15g / alergenów 1/ - chleb zwykły 120g /alergenów 1/ - dynia parowana 150g -kakao na mleku bezcukru 250ml / alergenów 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1875kcal, białko 90g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 40g,błonnik pokarmowy 24g, sód 2567mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
11.08.2026r	I śniadanie - szynka drobiowa 60g /alergenów 6/7/ - margaryna roślinna 15g /alergenów 7/ - sałata lodowa 30g jogurt naturalny 100g /alergenów 7/ - chleb zwykły 130g /alergenów 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergenów 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergenów 1/ - ziemniaki gotowane ubijane 250g / alergenów	I śniadanie - szynka z majerankiem 60g /alergenów 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergenów 7/ - sałata lodowa 30g - chleb rodzinny 120g / alergenów 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie - jogurt naturalny 100g / alergenów 7/ Obiad - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g /alergenów 1, 9/ - wątróbka pieczona z jabłkiem i cebulą 250g /alergenów 1/ - ziemniaki gotowane	I śniadanie - szynka drobiowa 60g/alergenów 6/7/ - margaryna roślinna 15g/alergenów 7/ - sałata lodowa 30g jogurt naturalny 100g /alergenów 7/ - chleb zwykły 120g /alergenów 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g / alergenów 1,9/ - wątróbka parowana z jabłkiem 200g /alergenów 1/ - ziemniaki gotowane, ubijane 250g / alergenów

	7/ - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja - wędlina: mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ chleb zwykły 130g /alergeny 1/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1973kcal, białko 95g, tłuszcz 61g w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 269g, w tym cukry 39g, błonnik pokarmowy 27g, sód 3017mg	ubijane 200g/ alergeny 7/ - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja - 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1904kcal, białko 93g, tłuszcz 69g w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 228g w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3178mg	7/ - surówka z buraka marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy 250ml Kolacja - 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1841kcal, białko 97g, tłuszcz 51g w tym tłuszcze nasycone 11g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 26g, sód 3119mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
12.08.2026r.	I śniadanie: - pasta z sera białego i makreli 150g /alergeny 4,7,10/ - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - sałata 30g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/, chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - zupa grochowa 400g / alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g / alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/ - surówka z marchewki	I śniadanie: - 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 II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: - zupa grochowa 400g / alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g / alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane ubijane 200g / alergeny	I śniadanie: - 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 Obiad: - 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

po koreańsku 150g - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - wędlina krakowska parzona 60g /alergeny 1,6/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1,11/ - ogórek świeży 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1929kcal, Białko - 87g Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 12g, Węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 31g, sól 2755mg	7/ - surówka z marchewki po koreańsku 150g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - 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 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, sól 2922mg	- kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1847kcal, Białko -102g Tłuszcz – 50g, w tym tłuszcze nasycone 9g, Węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 29g, sól 2641mg
--	--	--