

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
14.07.2026r.	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 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 -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej	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 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/ - chleb żytni domowy 20g /Alergeny 1/ -ogórek świeży 50g -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1,7/	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 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/ alergeny 7/ -kawa inka z mlekiem bez cukru 250ml /alergeny 1/7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2056kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 56g, w tym

	diety: Energia – 2041kcal, Białko - 104g, Tłuszcz – 58g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 286g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 34g, sól 2843mg	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, sól 2871mg	tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sól 2814mg
15.07.2026r.	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 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g	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 -kefir naturalny 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 150g -kalafior + brokuł parowany 130g - surówka z marchewki z czarnuszką 150g -kompot śliwkowy bez cukru 250ml Kolacja: -wędlina: wieprzowa 60g/Alergeny 1,6,7/	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 gotowanego 120g -chleb zwykły 120g

	-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, sól 3077mg	-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, sól 3343mg	/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, sól 3231mg
16.07.2026r.	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:	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:	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

	-ser edamski 60g /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 – 2103kcal, Białko - 105g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 274g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 26g, sód 3307	-ser edamski 60g /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 – 1967kcal, Białko - 107g, Tłuszcz – 66g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem – 240g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 39g, sód 3258mg	7/ -cukinia parowana z masłem 200g /alergeny 7/ -bułki wrocławskie120g /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
17.07.2026r.	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -margaryna roślinna15g /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	I śniadanie: -serek naturalny 60g/Alergeny 7/ -sałatka z rukoli i buraka gotowanego, z pestkami dyni 80g -margaryna roślinna kubkowa15g /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	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

	białej /alergeny 7,12/ 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml 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	białej 160g, /alergeny 7,12/g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml 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	250g /alergeny 7/ -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - jajka gotowane na miętko 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
18.07.2026r.	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:	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	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/

	-zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergen 1/ -kasza gryczana gotowana 210g -surówka z marchewki i 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, sód 2530mg	/alergen 7/ Obiad: -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergen 1/ -kasza gryczana 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, sód 2739mg	-udko pieczone 200g -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -pasta Budwig z sera białego 70g /alergen 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, sód 2262mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
19.07.2026r	I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/ -margaryna roślinna	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 170g /Alergeny 3/ -margaryna roślinna kubkowa 15g/Alergeny 7/	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/ - szynka drobiowa z indyka 50g/alergen 1,6,7/

	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 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, sól 2928mg	-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 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, sól 2828mg	-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/ -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, sól 2844mg
Data	Dieta podstawowa 001	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
20.07.2026r	I Śniadanie:	I Śniadanie:	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/ - makaron gotowany z serem i musem jabłko - mango 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/ 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	-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/ - 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 / alergen 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	- 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 jabłkowo-mango 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 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
21.07.2026r	I śniadanie - szynka drobiowa 60g	I śniadanie - szynka z majerankiem	I śniadanie - szynka drobiowa

	/alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 130g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad - 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 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/ Dienne 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	60g /alergeny 6,7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ Obiad - 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 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/ Dienne 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	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 Obiad - 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 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/ Dienne 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
22.07.2026r.	I śniadanie: - pasta z sera białego i	I śniadanie: - pasta z sera białego i	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 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, sód 2755mg	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 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, sód 2922mg	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 - 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, sód 2641mg
---	--	---

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta Łatwostrawna D02
23.07.2026r.	I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 130g /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 100g /alergeny 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g /alergeny 1, 11/ - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1977kcal, białko – 84g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 10g, węglowodany ogółem 293g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy	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/ 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 Dzienne podsumowanie 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	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/ - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1867kcal, białko – 91g, tłuszcz 42g, w tym tłuszcze nasycone 8g, węglowodany ogółem 291g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2561mg

	35g, sód 2929mg		
--	-----------------	--	--