

Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
24.07.2026	I śniadanie: - 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 Obiad: - 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 kiszanej / 150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1910kcal, białko 87g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 237g w tym cukry 19g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2569mg	I śniadanie: - 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 II śniadanie: - płatki owsiane z gruszką gotowane 110g /alergeny 1/ Obiad: - 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 kiszanej /150g/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g / 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1935kcal, białko 84g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 25g, błonnik	I śniadanie: - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru Obiad: - 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 Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - margaryna roślinna 15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - jabłko pieczone 150g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1880kcal, białko 90g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 259g w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy 28g, sód 2469mg

		pokarmowy 32g, sól 2586mg	
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
25.07.2026	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 Podsumowanie wartości odżywczej:	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 /alergeny1/11/ - herbata napar bez cukru 250g	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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1881kcal, białko 100g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 12g,

	Energia 1883kcal, białko 102g, tłuszcz 73g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 239g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3469mg	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1835kcal, białko 97g, tłuszcz 82g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem 206g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g sód 3597mg	węglowodany ogółem 238g w tym cukry 19g, błonnik pokarmowy 21g, sód 3205mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
26.07.2026	I śniadanie: - 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 Obiad: - 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 Kolacja: - sałatka gyros 220g /alergeny 3, 7, 10/ - margaryna roślinna kubkowe15g /	I śniadanie: - 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 II śniadanie: - kiwi 80g Obiad: - 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 Kolacja: - sałatka gyros z jogurtem greckim 220g / alergeny 7, 10/ - margaryna roślinna	I śniadanie: - 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 Obiad: - 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 Kolacja: - dżem owocowy 40g - margaryna roślinna 15g / alergeny 7/ - bułka wrocławska

	alergeny 7/ - chleb zwykły 50g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2189kcal, Białko - 118g, Tłuszcz - 63g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 293g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3591mg	kubkowe15g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2090kcal, białko - 114g, Tłuszcz - 56g, w tym tłuszcze nasycone12g, węglowodany ogółem 288g w tym cukry 50g błonnik pokarmowy 29g, sód 3463mg	80g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2169, Białko - 109g, Tłuszcz - 55g, w tym tłuszcze nasycone 13g, węglowodany ogółem - 312g, w tym cukry 65g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2773mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
27.07.2026	I śniadanie: - pasztet z kurczaka 30g /alergeny 1,3,6/ - pasta z soczewicy 40g /7/ - sałatka z sałaty lodowej i papryki60g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /1,11/ - herbata malinowa napar bez cukru 250ml Obiad: - żurek z jajkiem i kiełbasą 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	I śniadanie: - 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 II śniadanie: - jabłko pieczone 150g Obiad: - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - kotlety z płatków owsianych i sera białego pieczone 150g /alergeny 1, 3, 7/ - ziemniaki gotowane 200g - surówka z	I śniadanie: - miód 35g - serek śmietankowy 50g /alergeny7/ - sałatka z sałaty lodowej i nasion słonecznika 60g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - 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 Kolacja:

	140g / alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1964kcal białko 72g, tłuszcz 62g, w tym tłuszcze nasycone 14g, węglowodany ogółem 295g, w tym cukry 23g, błonnik pokarmowy 40g, sód 2404mg	marchewki z czarnuszką 140g - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1908 kcal, białko 73, tłuszcz 63g, w tym tłuszcz nasycony 12g, węglowodany ogółem 272g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 43g, sód 2763mg	- 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1854białko 71, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 298g, w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2113mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
28.07.2026	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 130g / alergeny 7/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7 - pomidor 60g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g / alergeny (1, 11/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7/ - pomidor 60g - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata bez cukru	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 100g / alergeny 7/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7 - pomidor obrany ze skóry 50g - bułka kajzerka 110g / alergeny 1/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml

	250ml Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym gotowana 400g /alergeny 9/ - bigos z mięsem pieczony 400g/ alergeny 1,6,7,12/ - ziemniaki gotowane 250g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml 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/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1894kcal, białko - 94g, Tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 38g, błonnik pokarmowy 28g, sól 3429mg	250ml II śniadanie: - brzoskwinia 100g Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym gotowana 400g / alergeny 9/ - bigos z mięsem pieczony 400g /alergeny 1,6,7,12/ - ziemniaki gotowane 200g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny1, 6/ - margaryna roślinna15g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren / 30g/ - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ Podsumowanie wartości odżywczej Energia 1863kcal, Białko 90g, Tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 218g, w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 32g, sól 3848mg	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 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/ 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
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
29.07.2026	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - margaryna roślinna /	I śniadanie: - wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/ - margaryna

15g /alergeny 7/ - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 30g /alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g / alergeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alergeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 210g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /alergeny 3, 7/ - sałatka z papryką 50g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/, chleb z czarnuszką 30g / alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2161kcal, Białko 107g, tłuszcz 73g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem 273g, w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 31g, sól 2843mg	7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb ze słonecznikiem 30g / alergeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ II śniadanie: - jabłko 150g Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alergeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alergeny 7/ - papryka 50g - chleb z czarnuszką 30g / alergeny 1/, chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ - herbata owocowa napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2055kcal, Białko 108g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 45g, błonnik	roślinna/7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz czerwony 400g / alergeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g/ alergeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 250g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alergeny 3, 7/ - sałata z papryką obraną ze skóry 60g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/, - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1940kcal, białko – 112g, tłuszcz 53g, w tym tłuszcze nasycone 12g, węglowodany ogółem 264g w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 30g, sól 2710mg
--	--	---

		pokarmowy 37g, sód 2685mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
30.07.2026r.	I śniadanie: - 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/ Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa z szynki wieprzowej pieczona 130g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/ - surówka z ogórka kiszzonego 130g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja - szynka drobiowa 60g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez	I śniadanie: - 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/ II śniadanie: - kefir 150g /alergeny 1/ Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa z szynki wieprzowej pieczona 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ - surówka z ogórka kiszzonego 130g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka drobiowa 60 /alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g/ alergeny 7/ - pomidor 50g	I śniadanie: - 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/ Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g /alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona 140g /alergeny 1,3/ - ziemniaki gotowane 250g - burak gotowany w plasterkach z oliwą z oliwek 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka drobiowa 40g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g /alergeny 7/ - pomidor bez skóry 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej

	cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodzienniej 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	- chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb razowy 30g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodzienniej racji pokarmowej Energia – 2009kal, Białko – 110g, Tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem 239g w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 37g, sól 4163mg	całodzienniej 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
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
31.07.2026r	I śniadanie: - 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/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw z mlekiem kokosowym 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony 280g	I śniadanie: - 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/ II śniadanie: - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 15g / alergeny - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - kajzerka 50g /alergeny 1/ - płatki owsiane gotowane z jabłkiem i bananem 100g / alergeny 1/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Obiad: - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - ryba parowana 150g /alergeny 4, 7/ - ryż biały gotowany 120g + ryż

	- ryż biały gotowany 130g - ryż brązowy gotowany 70g - surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - 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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2000kcal, białko 81g, tłuszcz 64g w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 285g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 32g, sód 1939mg	duszony 280g - ryż brązowy gotowany 180g - surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - 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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1986kcal, białko 84g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 15g, węglowodany ogółem 276g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 41g, sód 2102mg	pełnoziarnisty 60g - dynia pieczona z masłem 150g/alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - 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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1891kcal, białko 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
01.08.2026r	I śniadanie: - wędlina: szynka krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 60g - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem

	- sałatka z serkiem feta 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 1/ Obiad: - 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 Kolacja: - 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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1932kcal, białko 99g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 245g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 22g, sód 3871mg	feta 100g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kakao na mleku /alergeny 1/ II śniadanie: - kiwi 80g Obiad: - 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 Kolacja: - 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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1851kcal, białko 102g, tłuszcz 59g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 230g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3718mg	feta 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g - kakao na mleku /alergeny 1/ Obiad: - 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 Kolacja: - 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 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
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
02.08.2026r.	I śniadanie:	I śniadanie:	I śniadanie:

- pasta jajeczno – rybna ze szczypiorkiem 140g /alergeny 3,4,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - rosół z makaronem gotowanym 400g - schab duszony 100g w sosie własnym gotowanym 50g /alergeny 1/ - kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g /alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - 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/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2183kcal, białko 109g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze	- pasta jajeczno – rybna ze szczypiorkiem/alergeny 3, 4,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jogurt naturalny /alergeny 7/ Obiad: - 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 Kolacja: - 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/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2109kcal, białko 109g, tłuszcz 74g, w tym tłuszcze nasycone 15g,	- pasta z tuńczyka 100g 100g /alergeny 4,7/ - margaryna roślinna kubkowa 15g /alergeny 7/ - pomidor obrany ze skóry 50g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml - jogurt naturalny /alergeny 7/ Obiad: - 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 Kolacja: - 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/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1863kcal, białko 107g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze nasycone 13g,
---	---	---

	nasycone 15g, węglowodany ogółem 279g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 23g, sól 2777mg	węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 25g, sól 2881mg	węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 20g, sól 2657mg
--	--	---	---