

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
22.09.2026r.	I śniadanie - szynka drobiowa 60g /alergeny 6/7/ - masło 10g/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/ - masło 10g /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	I śniadanie - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6,7/ - masło 10g /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/ - masło 10g/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	I śniadanie - szynka drobiowa 60g/alergeny 6/7/ - masło 10g/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/ - masło 10g /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 1883kcal,

	wartości odżywczych: Energia 2015kcal, białko 95g, tłuszcz 66g w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 269g, w tym cukry 39g, błonnik pokarmowy 27g, sód 2959mg	wartości odżywczych: Energia 1946kcal, białko 93g, tłuszcz 74g w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 228g w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3120mg	białko 97g, tłuszcz 56g w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 26g, sód 3060mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
23.09.2026r	I śniadanie: - pasta z sera białego i makreli 150g /alergeny 4,7,10/ - masło 10g/ 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/ - masło 10g /alergeny 7/	I śniadanie: - pasta z sera białego i makreli 150g / alergeny 7.4/ - masło 10g /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	I śniadanie: - pasta z sera białego i tuńczyka w sosie własnym 150g /alergeny 4,7,10/ - masło 10g / 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/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 110g / alergeny 1/

	- 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 – 1966kcal, Białko - 87g Tłuszcz – 66g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 31g, sól 2707mg	- parzona 60g /alergeny 1,6/ - masło 10g / 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 – 2006kcal, Białko - 89g Tłuszcz – 71g, w tym tłuszcze nasycone 24g, Węglowodany ogółem 258g, w tym cukry 55g, Błonnik pokarmowy 40g, sól 2865mg	- pomidor obrany ze skóry 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml / alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1879kcal, Białko -102g Tłuszcz – 54g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem 257g, w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 29g, sól 2583mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
24.09.2026r.	I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /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/ - gotąbki siekane zapieczone w sosie pomidorowym	I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /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	I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /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

	gotowanym 350g / alergeny 1, 3, 9/ - morele 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka 220g /alergeny 3, 7, 9, 10/ - masło 10g /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 - 2019kcal, białko – 84g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 294g, w tym cukry 48g, błonnik pokarmowy 35g, sól 2870mg	grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g /alergeny 1, 3, 9/ - morele 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g / alergeny 3, 7, 9, 10/ -masło 10g / 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 2031kcal, białko 87g, tłuszcz 69g, w tym tłuszcze nasycone 24g węglowodany ogółem 273g w tym cukry 54g, błonnik pokarmowy 38g, sól 3091mg	parowane 350g /alergeny 9/ - mandarynka 80g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka z selera i jajka bez majonezu 220g /alergeny 7, 9, 10/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 1909kcal, białko – 91g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 291g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 29g, sól 2502mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
25.09.2026r.	I śniadanie: - ser edamski 70g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g / alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - sałata lodowa 30g + papryka 30g - herbata napar bez	I śniadanie: - ser edamski 50g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7 - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 20g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie:	I śniadanie: - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru Obiad:

	cukru Obiad: - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g (/alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane 250g - fasolka szparagowa z bułką tartą / 100g/ alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - masło 10g /7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 2024kcal, białko 89g, tłuszcz 76g, w tym tłuszcze nasycone 29g, węglowodany ogółem 242g w tym cukry 15g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2281mg	- 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/ - fasolka szparagowa z bułką tartą 100g alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twarożek ze szczypiorkiem 120g /alergeny 7/ - masło 10g / 7/ - chleb rodzinny 120g / alergeny 1, 11/ - ogórek świeży 50g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2049kcal, białko 85g, tłuszcz 83g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 241g w tym cukry 25g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2298mg	- 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/ - masło 10g /alergeny7/ - chleb zwykły 110g / alergeny 1/ - jabłko pieczone 150g - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1922kcal, białko 90g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 25g, węglowodany ogółem 259g w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 28g, sód 2411mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
26.09.2026r.	I śniadanie: - szynka drobiowa 60g	I śniadanie: - szynka drobiowa 60g	I śniadanie: - szynka drobiowa 60g

/alergeny 6, 7/ - masło 10g /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 kapuśniak 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane ubijane 250g /alergeny 7/ - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka gotowana 50g / alergeny 1, 6/ - masło 10g /alergeny 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: Energia 1912kcal, białko 102g, tłuszcz 77g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 20g, błonnik	/ alergeny 6,7/ - masło 10g /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 kapuśniak 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane ubijane /alergeny 7/ 200g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka gotowana 50g /alergeny 6/ - masło 10g/ alergeny7/ - 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 Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1835kcal, białko 97g, tłuszcz 78g, w tym tłuszcze nasycone 24g, węglowodany ogółem 213g w tym cukry	/alergeny 6, 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - zupa koperkowa z ryżem 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane ubijane /alergeny 7/ 250g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - szynka gotowana 50g / alergeny 1, 6/ - masło 10g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7/ - kajzerki 120g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1972kcal, białko 100g, tłuszcz 79g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 238g w tym cukry 20g, błonnik pokarmowy 21g, sód 3174mg
--	---	---

	pokarmowy 23g, sól 3321mg	32g, błonnik pokarmowy 33g sól 3436mg	
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
27.09.2026r.	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/ - masło 10g / alergeny 7/ - chleb zwykły 50g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne	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 rodzinny 120g (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/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g / alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ Dzienne podsumowanie	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 - masło 10g / alergeny 7/ - bułka wrocławska 80g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie

	podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2210kcal, Białko - 118g, Tłuszcz - 66g, w tym tłuszcze nasycone 18g, węglowodany ogółem - 293g, w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3562mg	wartości odżywczej: Energia – 2111kcal, białko - 114g, Tłuszcz - 58g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 288g w tym cukry 50g błonnik pokarmowy 29g, sód 3434mg	wartości odżywczej: Energia - 2190, Białko - 109g, Tłuszcz - 57g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem - 312g, w tym cukry 67g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2744mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
28.09.2026r.	I śniadanie: - 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 Obiad: - żurek z jajkiem i kielbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - risotto z mięsem drobiowym i pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszką i oliwą z oliwek 140g /alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka jarzynowa 230g / alergeny 3,7, 9, 10/ - masło 10g/alergeny 7/ - rukola 20g	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 kielbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - risotto pełnoziarniste z mięsem drobiowym i pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszką i oliwą z oliwek 140g /alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - sałatka jarzynowa 230g / alergeny 3,7, 9, 10/ - masło 10g /alergeny 7/	I śniadanie: - 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 Obiad: - zupa dyniowa krem 400g /alergeny 1, 9/ - risotto z mięsem drobiowym i pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszką i oliwą z oliwek 140g /alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - jaja kurze gotowane na miękko 200g/alergeny 3/ - masło 10g / alergeny 7/ - rukola z oliwą z oliwek 30g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml

	- 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 2099kcal białko 83g, tłuszcz 75g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 285g, w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 35g, sód 2834mg	- 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 2054kcal, białko 86, tłuszcz 75g, w tym tłuszcz nasycony 20g, węglowodany ogółem 267g w tym cukry 47g, błonnik pokarmowy 45g, sód 3281mg	/alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1916, białko 75, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 28g, węglowodany ogółem 281g, w tym cukry 31g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2461mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
29.09.2026r.	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 130g / alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - pomidor 60g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g / alergeny (1, 11/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml 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/	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - pomidor 60g - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata bez cukru 250ml II śniadanie: - brzoskwinia 100g Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym gotowana 400g / alergeny 9/ - klops z łopatki wieprzowej pieczony 130g /alergeny 1, 3/ - ziemniaki gotowane	I śniadanie: - twarożek ze szczypiorkiem 100g / alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7 - pomidor obrany ze skóry 50g - bułka kajzerka 110g / alergeny 1/ - mandarynka 80g - herbata bez cukru 250ml 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

	- surówka z kapusty czerwonej 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny 1,6 / - masło 10g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1987kcal, białko - 100g, Tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 26g, węglowodany ogółem 261g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 25g, sól 2747mg	200g /alergeny 7/ - surówka z kapusty czerwonej 150g - surówka z selera 120g / alergeny 7/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny1, 6/ - masło 10g /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 1887kcal, Białko 101g, Tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 26, węglowodany ogółem 230g, w tym cukry 47g, błonnik pokarmowy 31g, sól 2877mg	cukru 250ml Kolacja: - wędlina szynka gotowana 60g /alergeny 1,6 / - masło 10g /alergeny 7/ - sałata 30g - chleb zwykły 120g (alergeny 1) - kakao na mleku bez cukru 250ml, /alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1925kcal, białko - 98g, Tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 33g, węglowodany ogółem 249g, w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 20g, sól 2448mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
30.09.2026r.	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - masło 10g /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:	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - masło 10g/alergeny 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/	I śniadanie: - wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/ - masło 10g/alergeny7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kawa inka z mlekiem 250g /alergeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz czerwony 400g /

	- 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 Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /alergeny 3, 7/ - masło 10g / alergeny 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 2147kcal, Białko 107g, tłuszcz 73g, w tym tłuszcze nasycone 26g, węglowodany ogółem 275g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 31g, sól 2732mg	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 jaglana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alergeny 7/ - masło 10g / 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 2097kcal, Białko 108g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy 37g, sól 2627mg	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 Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alergeny 3, 7/ -masło 10g/ alergeny 7/ - sałata z papryką obraną ze skóry 60g - chleb zwykły 110g /alergeny 1/, - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej Energia – 1982kcal, białko – 112g, tłuszcz 57g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 264g w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 30g, sól 2652mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
01.10.2026r.	I śniadanie: - frittata ze	I śniadanie: - frittata ze	I śniadanie: - frittata ze

szpinakiem pieczona 130g /alergeny 3/ - masło 10g /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 cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej Energia – 2005kal, Białko – 105g, Tłuszcz 69g, w tym tłuszcze	szpinakiem pieczona 130g /alergeny 3/ - masło 10g /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 - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb razowy 30g /alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej	szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/ - masło 10g /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 plastrach 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 całodziennej racji pokarmowej Energia – 1941kal, Białko – 105g, Tłuszcz 55g, w tym tłuszcze nasycone 18g, Węglowodany ogółem 267g w tym cukry 47g, błonnik
--	---	--

	nasycone 20g, Węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 33g, Błonnik pokarmowy 31g, sól 3893mg	całodziennej racji pokarmowej Energia – 2009kal, Białko – 110g, Tłuszcz 73g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem 239g w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 37g, sól 4163mg	pokarmowy 30g, sól 2641mg
--	--	--	------------------------------