	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
01.11.2026r.	**I śniadanie:** -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/ -masło 10g/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/ -masło 10g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 100g, /Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g / alergeny 1,11/ -pomidor 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie wartości kalorycznej i	**I śniadanie:** -frittata z brokułami-pieczona: 170g /Alergeny 3/ -masło 10g/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 1,3/ -ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml **Kolacja:** -wędlina: szynka gotowana 70g/Alergeny 6/ -masło/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:	**I śniadanie:** -frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/ - szynka drobiowa z indyka 50g/alergeny 1,6,7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły120g/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/ -masło 10g/Alergeny 7/ -kajzerki 120g -pomidor obrany ze skórki 50g -kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml /Alergeny 7,11/ Podsumowanie

	odżywczej diety: Energia – 2081kcal, Białko - 103g, Tłuszcz – 74g, w tym tłuszcze nasycone 29g, Węglowodany ogółem – 254g, w tym w tym cukry 25g, Błonnik pokarmowy 22g, sód 2870mg	Energia – 1945kcal, Białko - 91g, Tłuszcz – 69g, w tym tłuszcze nasycone 24g, Węglowodany ogółem – 240g, w tym w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 29g, sód 2774mg	wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1978kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 23g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym w tym cukry 28g, Błonnik pokarmowy 23g, sód 2785mg
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
02.11.2026r.	**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 z ciecierzycą 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem i musem jabłko -mango 350g / alergeny 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml **KOLACJA:** - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/ -Kakao na mleku bez cukru 250ml /	**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 **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/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 120g/Alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez	**I śniadanie:** - wędlina: szynka konserwowa 60g / alergeny 6/ - masło 10g / 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/ - makaron gotowany z serem białym i musem jabłkowo-mango 350g / alergeny 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml **Kolacja:** - serek śmietankowy 80g /alergeny 7/ - masło 10g/ alergeny 1/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - dynia parowana 150g -kakao na mleku bez cukru 250ml /

	alergeny 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1938kcal, białko 87g, tłuszcz 55g w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2973mg	cukru 250ml / alergeny 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1974kcal, białko 81g,tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry 41g, błonnik pokarmowy 46g, sód 3514mg	alergeny 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**
03.11.2026r.	**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/	**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	**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 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 2015kcal, białko 95g, tłuszcz 66g w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 269g, w tym cukry 39g, błonnik pokarmowy 27g, sód 2959mg	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 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	- 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, 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**
04.11.2026r	**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	**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	**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 /

	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/ - 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, sód 2707mg	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/ - 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, sód 2865mg	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/ - 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, sód 2583mg
Data	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
05.11.2026r.	I śniadanie: - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/	**I śniadanie:** - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /alergeny	**I śniadanie:** - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /alergeny

	- 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/ - 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/ - 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, sód 2870mg	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/ -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 2010kcal, białko 87g, tłuszcz 79g, w tym tłuszcze nasycone 18g węglowodany ogółem 273g w tym cukry 57g, błonnik pokarmowy 38g, sód 3120mg	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/ - 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, sód 2502mg

Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
06.11.2026r.	**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 - granola z jogurtem naturalnym na zimno 100g / alergeny 1,6/ - 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 kiszonej kapusty 150g - 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 2169kcal, białko 95g, tłuszcz	**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:** - granola z jogurtem naturalnym na zimno 100g /alergeny 1,6/ **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 kiszonej kapusty 150g - 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 – 2052kcal, białko 88g, tłuszcz	**I śniadanie:** - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - granola z jogurtem naturalnym na zimno 100g /alergeny 1,6/ - 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 masełkiem 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 2139kcal,

	84g, w tym tłuszcze nasycone 30g, węglowodany ogółem 266w tym cukry 22g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2574mg	83g, w tym tłuszcze nasycone 28g, węglowodany ogółem 237g w tym cukry 26g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2586mg	białko 98g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 288g w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2474mg
Data	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
07.11.2026r.	**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 ogórkowa 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 /	**I śniadanie:** - szynka drobiowa 60g / 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 ogórkowa 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 /	**I śniadanie:** - szynka drobiowa 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /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 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

	alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1925kcal, białko 102g, tłuszcz 77g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 20g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3321mg	alergeny 1, 11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny1/11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1850kcal, białko 97g, tłuszcz 83g, w tym tłuszcze nasycone 24g, węglowodany ogółem 206g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 28g sód 3566mg	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
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
08.11.2026r.	**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/	**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/	**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:** - 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 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	- 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 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	- 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 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**
09.11.2026r.	**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/ - risotto z mięsem drobiowym i	**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/	**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/ - risotto z mięsem drobiowym i pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszka i oliwą z oliwek 140g /

	pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszka 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 - 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 1960kcal białko 75g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 270g, w tym cukry 21g, błonnik pokarmowy 35g, sód 2722mg	- risotto pełnoziarniste z mięsem drobiowym i pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszka 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 - chleb rodzinny 90g /alergeny 1,11/ - chleb żytni domowy 20g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1948kcal, białko 78, tłuszcz 71g, w tym tłuszcz nasycony 17g, węglowodany ogółem 260g w tym cukry 35g, błonnik pokarmowy 45g, sód 3119mg	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 /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**
10.11.2026r.	**I śniadanie:** - twarożek ze szczypiorkiem 130g / alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - pomidor 60g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /	**I śniadanie:** - twarożek ze szczypiorkiem 130g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - pomidor 60g - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/, chleb	**I śniadanie:** - twarożek ze szczypiorkiem 100g / alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7 - pomidor obrany ze skóry 50g - bułka kajzerka 110g / alergeny 1/

	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/ - 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, sód 2747mg	rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - herbata bez cukru 250ml **II śniadanie:** - mandarynka 80g **Obiad:** - zupa pomidorowa z ryżem białym i brązowym gotowana 400g / alergeny 9/ - klops z łopatki wieprzowej pieczony 130g /alergeny 1, 3/ - ziemniaki gotowane 200g /alergeny 7/ - surówka z kapusty czerwonej 150g - surówka z selera 120g / alergeny 7/ - kompot jabłkowy bez cukru 250ml **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, sód 2877mg	- 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 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, sód 2448mg