

Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
02.10.2026r.	I śniadanie: - ser biały w plastrach 80g /alergeny 7/ - dżem truskawkowy 30g - masło 10g /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 - 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/ - masło 10g /alergeny 7/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ chleb	I śniadanie: - ser biały w plastrach 80g - sałatka z pomidorkami koktajlowymi i pestkami dyni 50g - masło 10g /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 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/ - masło 10g /alergeny 7/ - mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb rodzinny 110g /alergeny 1,11/	I śniadanie: - ser twarogowy w plastrach 70g /alergeny 7/ - dżem owocowy 15g /alergeny 7/ - masło 10g /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 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/ - masło 10g /alergeny 7/ - mix sałat z pomidorem obranym ze skóry i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/

	razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2042kcal, białko 81g, tłuszcz 69g w tym tłuszcze nasycone 26g, węglowodany ogółem 285g, w tym cukry 55g, błonnik pokarmowy 32g, sól 1885mg	- herbata czarna napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2028kcal, białko 84g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 26g, węglowodany ogółem 276g, w tym cukry 51g, błonnik pokarmowy 41g, sól 2048mg	- herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1933kcal, białko 88g, tłuszcz 66g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 255g, w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 24sód 1414mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
03.10.2026r.	I śniadanie: - wędlina: szynka krakowska parzona 60g - masło 10g /alergeny 7/ - sałatka z serem fetą 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:	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 60g - masło 10g /alergeny 7/ - sałatka z serem fetą 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	I śniadanie: - wędlina: krakowska parzona 60g - masło 10g/alergeny 7/ - sałatka z serem fetą 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/

	- 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 1953kcal, białko 99g, tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 28g, węglowodany ogółem 245g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 22g, sód 3841mg	Kolacja: - szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - ogórek 50g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1944kcal, białko 103g, tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 229g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3689mg	- masło 10g /alergeny 7/ - jabłko pieczone 150g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/, - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1972kcal, białko 99g, tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 24g, sód 3350mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
04.10.2026r.	I śniadanie: - jajko gotowane ze szczypiorkiem 110g /alergeny 3,/ - masło prawdziwe 82% 10g / 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 /	I śniadanie - jajko gotowane ze szczypiorkiem/alergeny 3/ - masło 10g /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	I śniadanie: - pasta z tuńczyka 100g /alergeny 4,7/ - masło 10g /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

	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/ - masło prawdziwe 82% 10g /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 2201kcal, białko 110g, tłuszcz 78g, w tym tłuszcze nasycone 26g, węglowodany ogółem 271g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 22g, sód 2678mg	pęczak gotowana 150g /alergeny 1/ - kapusta zasmażana 150g / alergeny 1/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - wędlina wieprzowa 50g /alergeny 1,6,7/ - masło/alergeny 7/ - pomidor, ogórek, sałata 70g - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2148kcal, białko 109g, tłuszcz 72g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2852mg	200g /alergeny 1/ - cukinia parowana 200g /alergeny 7/ - kompot jabłkowy 250ml Kolacja: - szynka z piersi kurczaka 50g /alergeny 6,7/ - masło 10g /alergeny 7/ - ryż z kalafiora 100g - chleb zwykły 110g /alergeny 1,11/ - kawa inka bez cukru /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1905kcal, białko 107g, tłuszcz 50g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 28g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2599mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
05.10.2026r.	I Śniadanie: - wędlina - szynka gotowana 60g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - masło 10g/Alergeny 7/ - chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1, 11/ -mandarynka 80g	I Śniadanie: - wędlina - szynka gotowana 60g/Alergeny 1, 6/ - sałata lodowa 25g, - masło 10g/Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb żytni domowy 30 /alergeny 1/ -kakao na mleku	I Śniadanie: - wędlina - szynka wieprzowa gotowana 60g/Alergeny 1,6/ - sałata lodowa 25g, - masło 10g /Alergeny 7/ - bułka wrocławska 100g /alergeny 1/ -banan 120g -kakao na mleku 250ml / alergeny 7/

	-kakao na mleku 250ml / alergeny 7/ Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig z sera białego: 50g /Alergeny 7/ -chleb zwykły 130g/Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 2077kcal, Białko- 89g, Tłuszcz- 60g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem -309g, w tym cukry 45g, Błonnik pokarmowy 39g, sód 2921mg	250ml / alergeny 7/ II śniadanie: - mandarynka 80g Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 150g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 200g - surówka z kiszanej kapusty 150g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig z sera białego: 50g /Alergeny 7/ -chleb rodzinny 110g/Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 2020 kcal, Białko- 85g, Tłuszcz- 70g, w tym tłuszcze nasycone 17g, Węglowodany ogółem -271g, w tym cukry 54g, Błonnik pokarmowy 44g, sód 3187mg	Obiad: -zupa koperkowa z ryżem 400g /Alergeny 9/ -ryba pieczona z warzywami po grecku: 200g/Alergeny1,3, 4/ -ziemniaki gotowane 250g -kompot owocowy: 250ml Kolacja: -sałatka jarzynowa bez majonezu 210g /Alergeny3,7, 9,10/ -pasta Budwig: 50g /Alergeny 7/ -kajzerka 60g/Alergeny 1/ -rukola 5g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej : Energia- 1948kcal, Białko- 84g, Tłuszcz- 63g, w tym tłuszcze nasycone 16g, Węglowodany ogółem -274g, w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 2591mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
06.10.2026r.	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny	I śniadanie: -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120gAlergeny 1/

100g/Alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1, 11/ -masło 10g/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 -masło 10g /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 diety: Energia – 2062kcal, Białko - 104g, Tłuszcz – 60g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem	90g/Alergeny 1, 11/ - chleb 5 ziaren 30g / alergeny 1, 11/ -masło 10g/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 -masło 10g /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/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1987kcal, Białko - 99g, Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze	-masło 10g/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/ -masło 10g /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 – 2098kcal, Białko – 108g, Tłuszcz – 61g, w tym tłuszcze nasycone 27g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 52g, Błonnik pokarmowy 35g, sól
---	---	---

	– 286g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 34g, sól 2813mg	nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 38g, sól 2841mg	2756mg
07.10.2026r.	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwo strawna D02
	I śniadanie: -pasta z makreli w pomidorach i jajka 120g /Alergeny 3, 4,7/ -masło 10g/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/ - masło 10g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/	I śniadanie: -pasta z makreli w pomidorach i jajka 120g /Alergeny 3,4,7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1,11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny 1/ -pomidor 50g 150g/alergeny 1/ -herbata napar 250ml II śniadanie: - kefir naturalny 150ml /alergeny7/ Obiad: -zupa ogórkowa 400g /Alergeny 9/ -kurczak z warzywami po chińsku duszony 200g/Alergeny 1/ -ryż pełnoziarnisty 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/ -masło 10g /Alergeny 7/ -sałatka z sałaty z papryką 62g -chleb rodzinny	I śniadanie: - jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g /Alergeny 3/ -masło 10g /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 masło 10g/Alergeny 7/ -sałatka z sałaty i buraka gotowanego 120g -chleb zwykły 120g /Alergeny 1/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/

	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2095kcal, Białko - 98g, Tłuszcz – 75g, w tym tłuszcze nasycone 25g, Węglowodany ogółem – 264g, w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 22g, sód 3019mg	120g/Alergeny 1. 11/ -kawa inka z mlekiem 250ml /Alergeny 1, 7/ Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2001kcal, Białko - 94g, Tłuszcz – 79g, w tym tłuszcze nasycone 25g, Węglowodany ogółem – 231g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 30g, sód 3284mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1951kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 68g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 245g, w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 20g, sód 3172mg
08.10.2026r.	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem i oliwą z oliwek 80g -chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 30g /alergen 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergen 7/ Obiad: -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 200g/Alergeny 1/ -makaron durum gotowany 240g /Alergeny 1/ - morele 100g -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -masło 10g/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/ - morela 80g -kompot owocowy 250m Kolacja: -ser edamski 60g	I Śniadanie: -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/ -masło 10g/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/ z serem białym 40g /alergen 7/ -kompot owocowy 250m Kolacja: -filet drobiowy pieczony 100 -masło 10g/Alergeny 7/ -cukinia parowana z

	-chleb mieszany 100g/Alergeny 1/ + chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2044kcal, Białko - 102g, Tłuszcz – 68g, w tym tłuszcze nasycone 29g, Węglowodany ogółem – 268g, w tym cukry 29g, Błonnik pokarmowy 26g, sól 3053mg	/Alergeny 7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2045kcal, Białko - 109g, Tłuszcz – 70g, w tym tłuszcze nasycone 31g, Węglowodany ogółem – 251g, w tym cukry 37g, Błonnik pokarmowy 37g, sól 3175mg	masłem 200g /alergeny 7/ -bułka wrocławska 120g /alergeny 1/ -herbata czarna bez cukru 250 Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1953kcal, Białko - 97g, Tłuszcz – 39g, w tym tłuszcze nasycone 19g, Węglowodany ogółem – 312g, w tym cukry 69g, Błonnik pokarmowy 23g, sól 2814mg
	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
09.10.2026r.	I śniadanie: -serek naturalny 40g/Alergeny 7/ -dżem brzoskwiniowy 30g -masło/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 -masło 10g/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 -masło 10g /Alergeny 7/ -kajzerki 60g/Alergeny 1/ -zapiekanka z płatków owsianych pieczona 100g/Alergeny 1/ -herbata 250ml Obiad: -zupa barszcz czerwony 400g, /Alergeny 9/ -mintaj pieczony z parowaną fasolką szparagową 350g /alergeny 4/ -ziemniaki gotowane 250g /alergeny 7/

	białej /alergeny 7,12/ 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane w sosie tatarskim175g/Alerge ny 3,7/ -masło 10g/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 – 2030kcal, Białko - 69g, Tłuszcz – 66g, w tym tłuszcze nasycone 30g, Węglowodany ogółem – 304g, w tym cukry 60g, Błonnik pokarmowy 36g, sód 1848mg	białej 160g, /alergeny 7,12/g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: -jajka gotowane w sosie tatarskim 175g/Alergeny 3,7/ -masło 10g /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 – 2066kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 74g, w tym tłuszcze nasycone 33g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 57g, Błonnik pokarmowy 43g, sód 2240mg	-kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - jajka gotowane na miętko 100g /alergeny 3/ - pomidor obrany ze skóry 50g -masło 10g /Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ gruszka pieczona 130g -kawa inka z mlekiem: /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej diety: Energia – 1893kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze nasycone 26g, Węglowodany ogółem – 266g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 26g, sód 1545mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D01
10.10.2026r.	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb mieszany 130g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g / alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml	I śniadanie: -wędlina: krakowska 60g/Alergeny 6, 7/ -masło 10g /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:	I śniadanie: -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -sałata 20g -chleb zwykły120g/Alergeny 1/ - jogurt owocowy 100g / alergeny 7/ -herbata owocowa 250ml Obiad:

	Obiad: -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/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ -śliwki 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 2057kcal, Białko - 93g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 294g, w tym w tym cukry 34g, Błonnik pokarmowy 34g, sól 2477mg	- jogurt naturalny 100g /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/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb mieszany słonecznikowy 90g/Alergeny 1, 11/ - śliwki 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1976cal, Białko - 93g, Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym w tym cukry 36g, Błonnik pokarmowy 36g, sól 2680mg	-zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -udko pieczone 200g -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: -pasta Budwig z sera białego 70g /alergen 7/ - miód 20g -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -mandarynka 80g -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1867kcal, Białko - 83g, Tłuszcz – 53g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 277g, w tym w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 32g, sól 2204mg
Data	Dieta podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
11.10.2026r	I śniadanie: -ser edamski 40g/Alergeny 7/ -frittata z brokułami-	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 170g /Alergeny 3/	I śniadanie: -frittata z brokułami-pieczona: 120g /Alergeny 3/

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 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	-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: 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	- 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 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
---	--	--

	2870mg		pokarmowy 23g, sól 2785mg
--	--------	--	------------------------------