

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
12.10.2026r.	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - pieczywo zwykłe 90g / alergen 1/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ -herbata czarna napar bez cukru 250ml OBIAD: -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem i musem jabłko -mango 350g / alergen 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml KOLACJA: - sałatka śledziowa z burakiem 220g Alergeny3, 4,7,10/ -masło 10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 100g/Alergeny 1/ -Kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1938kcal, białko 87g, tłuszcz 55g w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 284g, w tym cukry	I Śniadanie: -wędlina: szynka konserwowa 60g/Alergeny 6/ -pasta z zielonego groszku 45g /Alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g, / alergen 1,11/ - chleb razowy ze słonecznikiem 30g/Alergeny 1/ - herbata napar bez cukru 250ml II śniadanie: - jabłko pieczone 150g OBIAD: -Zupa gulaszowa 400g /Alergeny 1,9/ - leczy 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 cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1974kcal, białko 81g,tłuszcz 70g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 265g, w tym cukry	I śniadanie: - wędlina: szynka konserwowa 60g / alergen 6/ - masło 10g / alergen 7/ - chleb zwykły 1120g / alergen 1/ - pomidor obrany ze skóry 60g - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: -Zupa gulaszowa szpitalna 400g, /Alergeny 1,9/ - makaron gotowany z serem białym i musem jabłkowo-mango 350g / alergen 1, 7/ -kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - serek śmietankowy 80g /alergen 7/ - masło 10g/ alergen 1/ - chleb zwykły 120g /alergen 1/ - dynia parowana 150g -kakao na mleku bez cukru 250ml / alergen 7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1875kcal, białko 90g, tłuszcz 46g, w tym tłuszcze nasycone 18g,

	30g, błonnik pokarmowy 29g, sól 2973mg	41g, błonnik pokarmowy 46g, sól 3514mg	węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 40g, błonnik pokarmowy 24g, sól 2567mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
13.10.2026r.	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/	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	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 2015kcal, białko 95g, tłuszcz 66g w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 269g, w tym cukry 39g, błonnik pokarmowy 27g, sód 2959mg	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	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
14.10.2026r	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	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	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/

	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/ Dienne 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	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/ Dienne 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	- masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 110g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze skóry 50g - kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ Dienne 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
15.10.2026r.	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	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	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/ - gołąbki siekane zapieczone w sosie pomidorowym 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	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/ - 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 2010kcal, białko 87g, tłuszcz 79g, w tym tłuszcze nasycone 18g węglowodany ogółem 273g w tym cukry 57g, błonnik pokarmowy 38g, sól 3120mg	grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - risotto z mięsem drobiowym i kukinią 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
16.10.2026r.	I śniadanie: - ser edamski 70g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g /alergeny 1/	I śniadanie: - ser edamski 50g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/	I śniadanie: - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g /

- 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 - fasolka szparagowa z bułką tartą / 100g/ alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twaróg 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 1952kcal, białko 87g, tłuszcz 76g, w tym tłuszcze nasycone 29g, węglowodany ogółem 2437 w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2511mg	- 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/ - fasolka szparagowa z bułką tartą 100g alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml Kolacja: - twaróg 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 – 1956kcal, białko 84g, tłuszcz 76g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 24g, błonnik pokarmowy 32g, sód 2557mg	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: - twaróg 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
17.10.2026r.	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/ - udką 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 1925kcal,	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/ - udką 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:	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/ - udką 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

	białko 102g, tłuszcz 77g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 20g, błonnik pokarmowy 23g, sól 3321mg	Energia 1850kcal, białko 97g, tłuszcz 83g, w tym tłuszcze nasycone 24g, węglowodany ogółem 206g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 28g sól 3566mg	20g, błonnik pokarmowy 21g, sól 3174mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
18.10.2026r.	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/	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	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

	- chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dienne 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	/ alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ Dienne 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	100g - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dienne 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
19.10.2026r.	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:	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	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/

	- 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	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 1929kcal, białko 73, tłuszcz 65g, w tym tłuszcz nasycony 17g, węglowodany ogółem 272g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 43g, sód 2736mg	- 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
20.10.2026r.	I śniadanie: - twaróg 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	I śniadanie: - twaróg 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: - mandarynka 80g Obiad: - zupa pomidorowa z ryżem białym i	I śniadanie: - twaróg 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

	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, sól 2747mg	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, sól 2877mg	/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, sól 2448mg
Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
21.10.2026r.	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 100g /alergeny 1/ chleb ze słonecznikiem 30g	I śniadanie: - wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 6/ - masło 10g/alergeny 7/ - chleb rodzinny 90g /alergeny 1, 11/ - chleb ze	I śniadanie: - wędlina drobiowa 60g /alergeny 1,6,7/ - masło 10g/alergeny7/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - pomidor obrany ze

/alerdeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g / alerdeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g / alerdeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alerdeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 210g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera żółtego 120g /alerdeny 3, 7/ - masło 10g / alerdeny 7/ - sałatka z papryką 50g - chleb zwykły 100g / alerdeny 1/, chleb z czarnuszką 30g / alerdeny 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	słonecznikiem 30g / alerdeny 1/ - sałata z pomidorem i szczypiorkiem 80g - kawa inka z mlekiem 250g /alerdeny 1,7/ II śniadanie: - jabłko 150g Obiad: - zupa barszcz ukraiński 400g / alerdeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g / alerdeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 150g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /3 alerdeny 7/ - masło 10g / alerdeny 7/ - papryka 50g - chleb z czarnuszką 30g / alerdeny 1/, chleb rodzinny 90g / alerdeny 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	skóry 50g - kawa inka z mlekiem 250g /alerdeny 1,7/ Obiad: - zupa barszcz czerwony 400g / alerdeny 9/ - potrawka z kurczaka gotowana z włoszczyzną i zielonym groszkiem 200g/ alerdeny 1, 9/ - kasza jagłana gotowana 180g - brukselka parowana 100g - kompot śliwkowy 250g Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera białego 120g /alerdeny 3, 7/ -masło 10g/ alerdeny 7/ - sałata z papryką obraną ze skóry 60g - chleb zwykły 110g /alerdeny 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 pokarmowy30g, sól 2652mg
---	---	--

