Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
11.11.2026r.	**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:** - zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 7,9/ - 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	**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/ **II śniadanie:** - jabłko 150g **Obiad:** - zupa barszcz ukraiński 400g / alergeny 7,9/ - 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	**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 / alergeny 7,9/ - 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,

	Energia 2147kcal, Białko 107g, tłuszcz 73g, w tym tłuszcze nasycone 26g, węglowodany ogółem 275g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 31g, sód 2732mg	Podsumowanie wartości odżywczej Energia 2097kcal, Białko 108g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 262g, w tym cukry 45g, błonnik pokarmowy 37g, sód 2627mg	węglowodany ogółem 264g w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy30g, sód 2652mg
Data	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
12.11.2026r.	**I śniadanie:** - frittata ze szpinakiem pieczona130g /alergeny 3/ - masło 10g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/ -chleb 5 ziaren 30g /alergeny1, 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 kiszonego 130g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml **Kolacja** - szynka drobiowa 60g/alergeny 6,7/ - pasta Budwig z sera białego 50g / alergeny	**I śniadanie:** - frittata ze szpinakiem pieczona 130g /alergeny 3/ - masło 10g /alergeny 7/ - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ -chleb 5 ziaren 30g/alergeny1, 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 kiszonego 130g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml	**I śniadanie:** - frittata ze szpinakiem pieczona 150g /alergeny 3/ - masło 10g /alergeny 7/ - jabłko pieczone 150g - chleb zwykły120g / alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 7/ **Obiad:** - zupa kalafiorowa gotowana 400g / alergeny 9/ - pieczeń wieprzowa pieczona140g /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

	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 nasycone 20g, Węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 33g,Błonnik pokarmowy 31g, sód 3893mg	**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 całodziennej racji pokarmowej Energia – 2030kal, Białko – 110g, Tłuszcz 73g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem 239g w tym cukry 48g, Błonnik pokarmowy 37g, sód 4163mg	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 pokarmowy 30g, sód 2641mg
Data	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
13.11.2026r.	**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	**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/	**I śniadanie:** - ser twarogowy w plastrach 70g / alergeny 7/ - dżem owocowy 15g / alergeny - 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

	kokosowym 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony 300g - ryż biały gotowany 130g, ryż pełnoziarnisty 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 razowy 30g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2042kcal, białko 82g, tłuszcz 68g w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 286g, w tym cukry 57g, błonnik pokarmowy 33g, sód 1885mg	**Obiad:** - zupa krem z białych warzyw 400g z grzankami 20g / alergeny 1, 9/ - gulasz dahl z ciecierzycą duszony 300g - ryż pełnoziarnisty 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/ - herbata czarna napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2028kcal, białko 86g,tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 276g, w tym cukry 56g, błonnik pokarmowy 42g, sód 1736mg	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/ - 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**	**Dieta łatwostrawna D02**

		węglowodanów D03	
14.11.2026r.	**I śniadanie:** - wędlina: szynka krakowska parzona 60g - masło 10g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - kakao na mleku 250ml /alergeny 1/ **Obiad:** - zupa paprykowo - pomidorowa z cieciorką gotowana 400g /alergeny 9/ - bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g **Kolacja:** - ser topiony 50g / alergeny 7/ - szynka drobiowa 50g /alergeny 6,7/ - ogórek 50g - chleb zwykły 100g / alergeny 1/, chleb rodzinny 20g /alergeny 1,11/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1953kcal, białko 99g, tłuszcz 67g, w tym tłuszcze nasycone 28g, węglowodany ogółem 238g, w tym cukry	**I śniadanie:** - wędlina: krakowska parzona 60g - masło 10g /alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g /alergeny 1,11/ - kakao na mleku /alergeny 1/ **II śniadanie:** - kiwi 80g **Obiad:** - zupa paprykowo – pomidorowa z cieciorką gotowana 400g / alergeny 9/ - bioderko z kurczaka pieczone z fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 200g - surówka z marchewki i pora 120g/alergeny 3,7/ - kompot owocowy 250g **Kolacja:** - szynka drobiowa 70g /alergeny 6, 7/ - 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 223g, w tym cukry	**I śniadanie:** - wędlina: krakowska parzona 60g - masło 10g/alergeny 7/ - sałatka z serkiem fetą 100g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g - kakao na mleku /alergeny 1/ **Obiad:** - - zupa paprykowo – pomidorowa z kaszą jaglaną gotowana 400g / alergeny 9/ - 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/ - 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 26g, sód

	26g, błonnik pokarmowy 22g, sód 3914mg	30g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2852mg	3350mg
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
15.11.2026r.	**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 / 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	**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 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/	**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 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/

	250ml /alergeny 1,7/ Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2073kcal, białko 106g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 24g, węglowodany ogółem 274g, w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 22g, sód 2708mg	Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 2162kcal, białko 109g, tłuszcz 78g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 251g, w tym cukry 33g, błonnik pokarmowy 25g, sód 2852mg	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**
16.11.2026r.	**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 -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/	**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 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 kiszonej kapusty 150g -kompot owocowy: 250ml **Kolacja:** -sałatka jarzynowa 210g /Alergeny3,7, 9,10/	**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/ **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

	-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	-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	-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**
17.11.2026r.	**I śniadanie:** -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb mieszany 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	**I śniadanie:** -twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 130g /Alergeny 7/ , -chleb rodzinny 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	**I śniadanie:** -twarożek ze szczypiorkiem 115g /Alergeny 7/ , -chleb zwykły 120gAlergeny 1/ -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

	-surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru **Kolacja:** -wędlina – szynka gotowana 40g/Alergeny 1,6/ -pasta z cieciorki 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 – 286g, w tym cukry 38g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 2813mg	-surówka z buraka marchewki i jabłka 160g -kompot jabłkowy bez cukru **Kolacja:** -wędlina – szynka gotowana 40g/Alergeny 1,6/ -pasta z cieciorki 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 nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 259g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 38g, sód 2841mg	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, sód 2756mg
18.11.2026r.	**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/	**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/	**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/

	-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/ 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	-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 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	-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 – 1951kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 68g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 245g, w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 20g, sód 3172mg
19.11.2026r.	**I Śniadanie:** -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/	**I Śniadanie:** -wędlina drobiowa: szynka z majerankiem 60g/Alergeny 6,7/	**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 / alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ **Obiad:** -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 200g/Alergeny 1/ -makaron durum gotowany 240g /Alergeny 1/ - śliwki 100g -kompot owocowy bez cukru 250ml **Kolacja:** -ser edamski 60g /Alergeny 7/ -masło 10g/Alergeny 7/ -ogórek świeży 50g -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, sód 3053mg	-masło 10g/Alergeny 7/ -sałatka z pomidorem i oliwą z oliwek 80g -chleb rodzinny 90g/Alergeny 1/ + chleb 5 ziaren 20g / alergeny 1,11/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ **II śniadanie:** - jogurt naturalny 100g /alergeny 7/ **Obiad:** -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -sos spaghetti-duszony 200g/Alergeny 1/ -makaron pełnoziarnisty gotowany 200g /Alergeny 1/ - śliwki 100g -kompot owocowy 250m **Kolacja:** -ser edamski 60g /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, sód	-masło 10g/Alergeny 7/ -chleb mieszany 120g/Alergeny 1/ - sałatka z pomidorem i oliwą z oliwek 80g - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ -kakao na mleku bez cukru 250ml /alergeny 7/ **Obiad:** -zupa jarzynowa 400g /Alergeny 9/ -makaron pszenny gotowany 250g z musem jabłkowo - bananowym 100g /alergeny 1/ z serem białym 40g /alergeny 7/ -kompot owocowy 250m **Kolacja:** -filet drobiowy pieczony 100 -masło 10g/Alergeny 7/ -cukinia parowana z masłem 200g /alergeny 7/ -bułka wrocławska120g /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

		3175mg	pokarmowy 23g, sód 2814mg
	Dieta Podstawowa D01	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
20.11.2026r.	**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 białej /alergeny 7,12/ 160g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml **Kolacja:** -jajka gotowane w sosie tatarskim175g/Alergeny 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	**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 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	**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/ -kompot jabłkowy bez cukru 250ml **Kolacja:** - jajka gotowane na miękko 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,

	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	diety: Energia – 2066kcal, Białko - 72g, Tłuszcz – 74g, w tym tłuszcze nasycone 33g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym cukry 57g, Błonnik pokarmowy 43g, sód 2240mg	Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze nasycone 26g, Węglowodany ogółem – 266g, w tym cukry 53g, Błonnik pokarmowy 26g, sód 1545mg