	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
21.11.2026r.	**I śniadanie:** -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ - masło10g/Alergeny 7/ -sałata 20g -papryka 40g + sałata 10g -chleb mieszany 130g/Alergeny 1/ -herbata owocowa 250ml **II śniadanie:** - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ **Obiad:** -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/ -kasza gryczana gotowana 210g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml **Kolacja:** -sałatka z makaronu kokardki i tuńczyka i fasoli 250g /Alergeny 1,3,4,10/ -masło10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 90g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 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:** - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ **Obiad:** -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 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 i fasoli250g /Alergeny 1,3,4,10/ -masło10g/Alergeny 7/ -chleb mieszany słonecznikowy 90g/Alergeny 1, 11/ -herbata napar bez cukru 250ml	**I śniadanie:** -wędlina: krakowska parzona 60g/Alergeny 6, 7/ -masło10g/Alergeny 7/ -sałata 20g -chleb zwykły120g/Alergeny 1/ -herbata owocowa 250ml **II śniadanie:** - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ **Obiad:** -zupa szpinakowa 400g/Alergeny 9/ -gulasz wieprzowy z pieczarkami-duszony 250g / alergeny 1/ -kasza gryczana gotowana 200g -surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalny 175g/Alergeny 7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml **Kolacja:** -pasta z sera białego 70g /alergeny 7/ - miód 20g -masło10g/Alergeny 7/ -chleb zwykły 120g/Alergeny 1/ -herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1849kcal,

	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 20576kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 63g, w tym tłuszcze nasycone 21g, Węglowodany ogółem – 291g, w tym w tym cukry 27g, Błonnik pokarmowy 35g, sód 2534mg	Podsumowanie wartości kalorycznej i odżywczej diety: Energia – 1966kcal, Białko - 97g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 261g, w tym w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 36g, sód 2735mg	Białko - 83g, Tłuszcz – 55g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem – 268g, w tym w tym cukry 27g, Błonnik pokarmowy 31g, sód 2203mg
	Dieta Podstawowa D01	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
22.11.2026r.	**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, **II śniadanie:** - mandarynka 80g **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 -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez	**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:** - mandarynka 80g **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 -surówka z kapusty pekińskiej 150g -kompot jabłkowy bez cukru 250ml **Kolacja:**	**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, **II śniadanie:** - banan 120g **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

	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 – 2050kcal, Białko - 108g, Tłuszcz – 65g, w tym tłuszcze nasycone 26g, Węglowodany ogółem – 266g, w tym w tym cukry 32g, Błonnik pokarmowy 25g, sód 2887mg	-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 – 1866kcal, Białko - 96g, Tłuszcz – 62g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 230g, w tym w tym cukry 35g, Błonnik pokarmowy 27g, sód 2783mg	-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 – 2043kcal, Białko - 101g, Tłuszcz – 61g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem – 281g, w tym w tym cukry 44g, Błonnik pokarmowy 24g, sód 2785mg
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
23.11.2026r.	**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	**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	**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 **II śniadanie:** - kefir 150g /alergeny

	II śniadanie: - kefir 150g /alergeny 7/ **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/ -Herbata czarna 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1977kcal, białko 92g, tłuszcz 54g w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem 292g, w tym cukry 36g, błonnik pokarmowy 29g, sód 3029mg	**II śniadanie:** - kefir 150g / alergeny 7/ **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/ - herbata czarna 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1937kcal, białko 86g,tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 254g, w tym cukry 46g, błonnik pokarmowy 43g, sód 3568mg	7/ **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:** - szynka drobiowa 60g /alergeny 67/ - masło 10g/ alergeny 1/ - chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - dynia parowana 150g - herbata czarna 250ml Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1968kcal, białko 95g, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 291g, w tym cukry 46g,błonnik pokarmowy 24g, sód 2624mg
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
24.11.2026r.	**I śniadanie** - szynka drobiowa 60g /alergeny 6/7/ - masło 10g/alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - chleb zwykły 130g /alergeny 1/	**I śniadanie** - szynka z majerankiem 60g /alergeny 6,7/ - masło 10g /alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - chleb rodzinny 120g	**I śniadanie** - szynka drobiowa 60g/alergeny 6/7/ - masło 10g/alergeny 7/ - sałata lodowa 30g - chleb zwykły 120g /alergeny 1/

	- 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 250g - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml **Kolacja** **-** wędlina: mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - masło 10g /alergeny 7/ chleb zwykły 130g /alergeny 1/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1962kcal, białko 97g, tłuszcz 59g w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 270g, w tym cukry 41g, błonnik pokarmowy 27g, sód 3105mg	/ 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 250g - surówka z buraka 150g - kompot śliwkowy bez cukru 250ml **Kolacja** **-** wędlina mielonka luncz 60g /alergeny 1,6,7/ - masło 10g/ alergeny 7/ chleb rodzinny 120g / alergeny 1, 11/ - sałatka z sałaty pomidora i oliwy z oliwek 60g - kawa inka na mleku 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: Energia 1895kcal, białko 94g, tłuszcz 64g w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 236g w tym cukry 44g, błonnik pokarmowy 30g, sód 3123mg	- herbata napar bez cukru 250ml **II śniadanie**: - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ **Obiad** - zupa krupnik z kaszą jęczmienna 400g / alergeny 1,9/ - wątróbka parowana z jabłkiem 200g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane 250g - 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 1832kcal, białko 97g, tłuszcz 54g w tym tłuszcze nasycone 21g, węglowodany ogółem 247g, w tym cukry 39g, błonnik pokarmowy 25g, sód 3057mg

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
25.11.2026r	**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 **II śniadanie:** - ciasteczka zbożowe bez cukru 50g / alergeny 1,7,12/ **Obiad:** - zupa grochowa 400g / alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g / alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane 250g - 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	**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:** - kiwi 80g **Obiad:** - zupa grochowa 400g / alergeny 9/ - jajko gotowane w sosie chrzanowym 150g / alergeny 1,3,7/ - ziemniaki gotowane 200g - 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	**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 **II śniadanie:** - ciasteczka zbożowe bez cukru 50g / alergeny 1,7,12/ **Obiad:** - zupa jarzynowa krem 400g /alergeny 9/ - filet z kurczaka w sosie chrzanowym 150g /alergeny 1/ - ziemniaki gotowane 250g - 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/

	cukru 250ml / alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2115kcal, Białko - 92g Tłuszcz – 67g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem 300g, w tym cukry 40g, Błonnik pokarmowy 34g, sód 2849mg	cukru 250ml /alergeny 7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 1919kcal, Białko - 89g Tłuszcz – 64g, w tym tłuszcze nasycone 22g, Węglowodany ogółem 252g, w tym cukry 46g, Błonnik pokarmowy 38g, sód 2865mg	Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2037kcal, Białko -105g Tłuszcz – 59g, w tym tłuszcze nasycone 20g, Węglowodany ogółem 284g, w tym cukry 39g, Błonnik pokarmowy 30g, sód 2722mg
Data	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
26.11.2026r.	**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/ **II śniadanie:** - mandarynka 80g **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/	**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:** - mandarynka 80g **Obiad:** - zupa krem z buraków 400g / alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - gołąbki zapieczone w sosie pomidorowym 300g /alergeny 1, 3, 9/ - kompot jabłkowy bez	**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/ **II śniadanie:** - mandarynka 80g **Obiad:** - zupa krem z buraków 400g /alergeny 9/ z grzankami 20g /alergeny 1, 11/ - risotto z mięsem drobiowym i cukinią parowane 350g /alergeny 9/ - kompot jabłkowy bez

	- 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	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 1943kcal, białko 86g, tłuszcz 63g, w tym tłuszcze nasycone 22g węglowodany ogółem 265g w tym cukry 50g, błonnik pokarmowy 38g, sód 3047mg	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 - 1959kcal, białko – 91g, tłuszcz 51g, w tym tłuszcze nasycone 19g, węglowodany ogółem 291g, w tym cukry 43g, błonnik pokarmowy 29g, sód 2502mg
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
27.11.2026r.	**I śniadanie:** - ser edamski 60g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 90g / alergeny 1/ - chleb 5 ziaren 30g /alergeny 1,11/ - sałata lodowa 30g + papryka 30g **II śniadanie:** - jabłko 150g **Obiad:** - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g	**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:** - jabłko 150g **Obiad:** - zupa pieczarkowa z kaszą pęczak 400g /	**I śniadanie:** - serek twarogowy ziarnisty 180g /alergeny 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/ - sałata lodowa 20g - herbata napar bez cukru **II śniadanie:** - jabłko pieczone 100g **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 1959kcal, białko 85g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 255w tym cukry 30g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2452mg	alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9 - ziemniaki gotowane 200g - 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 – 1883kcal, białko 88g, tłuszcz 68g, w tym tłuszcze nasycone 27g, węglowodany ogółem 232g w tym cukry 32g, błonnik pokarmowy 33g, sód 2490mg	/alergeny 1, 9/ - pulpety z ryby pieczone 140g /alergeny 1,3,4,9/ - ziemniaki gotowane 250g - 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/ - herbata czarna napar bez cukru 250ml Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1972kcal, białko 90g, tłuszcz 64g, w tym tłuszcze nasycone 25g, węglowodany ogółem 271g w tym cukry 43g, błonnik pokarmowy 30g, sód 2413mg
Data	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
28.11.2026r.	**I śniadanie:** - szynka drobiowa 60g /alergeny 6, 7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb zwykły 120g / alergeny 1/	**I śniadanie:** - szynka drobiowa 60g / alergeny 6,7/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g / alergeny 1,11/	**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 - herbata napar bez cukru 250ml **II śniadanie** - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ **Obiad:** - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 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 / - chleb zwykły 90g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1873kcal, białko 101g, tłuszcz 60g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 240g w tym cukry 20g, błonnik pokarmowy 23g, sód 3020mg	- pomidor ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 60g - herbata napar bez cukru 250ml **II śniadanie:** - jogurt naturalny 100g / alergeny 7/ **Obiad:** - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 200g - tradycyjna surówka z marchewki i jabłka 150g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml **Kolacja:** - szynka gotowana 50g /alergeny 6/ - masło 10g/ alergeny7/ - sałatka z serkiem ziarnistym 80g /alergeny 7 / - chleb rodzinny 90g / alergeny 1, 11/ - chleb razowy z czarnuszką 30g /alergeny1/11/ - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej: Energia 1853kcal, białko 105g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 23g, węglowodany ogółem 211g w tym cukry 26g, błonnik pokarmowy 27g sód 3309mg	- herbata napar bez cukru 250ml **II śniadanie** - jogurt owocowy 100g /alergeny 7/ **Obiad:** - zupa ogórkowa 400g /alergeny 9/ - udka z kurczaka pieczone 220g - ziemniaki gotowane 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 1818kcal, białko 99g, tłuszcz 71g, w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany ogółem 230g w tym cukry 18g, błonnik pokarmowy 20g, sód 3171mg

Data	Dieta Podstawowa D01	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna D02
29.11.2026r.	**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 **II śniadanie:** - wafle ryżowe25g **Obiad:** - rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 3 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 170g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 150g - buraczki z chrzanem 150g /alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g **Kolacja:** - sałatka gyros 220g /alergeny 3, 7, 10/ - masło 10g / alergeny 7/ - chleb zwykły 50g / alergeny 1/ - chleb rodzinny 30g /alergeny 1,11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/	**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:** - sałatka z pomidora mozzarelli i awokado 100g **Obiad:** - rosół drobiowy z makaronem pszennym gotowanym 400g / alergeny 1, 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 170g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 90g - buraczki z chrzanem 150g / alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g **Kolacja:** - sałatka gyros z jogurtem greckim 220g / alergeny 7, 10/ - masło 10g /alergeny 7/ - chleb rodzinny 120g / alergeny 1, 11/ - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1/ Dzienne	**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 **II śniadanie:** - banan 120g **Obiad:** - rosół drobiowy z makaronem pszennym 400g / alergeny 1, 3 9/ - szynka wieprzowa pieczona z sosem pieczeniowym 170g / alergeny 1/ - kasza gryczana gotowana 150g - buraczki gotowane z natką pietruszki i oliwą z oliwek 130g /alergeny 7,12/ - kompot śliwkowy 250g **Kolacja:** - dżem owocowy 40g - masło 10g / alergeny 7/ - bułka wrocławska 80g / alergeny 1/ - jogurt naturalny 100g - kawa inka z mlekiem 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne

	Dzienne podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2264kcal, Białko - 118g, Tłuszcz - 63g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem - 310g, w tym cukry 47g, błonnik pokarmowy 27g, sód 3591mg	podsumowanie wartości odżywczej: Energia – 2152kcal, białko - 117g, Tłuszcz - 65g, w tym tłuszcze nasycone 20g, węglowodany ogółem 278g w tym cukry 46g błonnik pokarmowy 28g, sód 3436mg	podsumowanie wartości odżywczej: Energia - 2103, Białko - 105g, Tłuszcz - 52g, w tym tłuszcze nasycone 17g, węglowodany ogółem - 312g, w tym cukry 64g, błonnik pokarmowy 20g, sód 2681mg
Data	**Dieta Podstawowa D01**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**	**Dieta łatwostrawna D02**
30.11.2026r.	**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 **II śniadanie:** - sok jabłkowy 200ml **Obiad:** - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - risotto 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	**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:** - sok jabłkowy 200ml **Obiad:** - żurek z jajkiem i kiełbasą 400g /alergeny 1, 3, 7, 9/ - 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	**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 **II śniadanie** - sok jabłkowy 200ml **Obiad:** - zupa dyniowa krem 400g /alergeny 1, 9/ - risotto z mięsem drobiowym i pieczarkami 400g - marchewka z czarnuszka i oliwą z oliwek 140g / alergeny 1,7/ - kompot owocowy bez cukru 250ml **Kolacja:** - jaja kurze gotowane na miękko 100g/ alergeny 3/ - masło 10g / alergeny 7/ - rukola 3g

	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 1997kcal białko 75g, tłuszcz 65g, w tym tłuszcze nasycone 16g, węglowodany ogółem 290g, w tym cukry 34g, błonnik pokarmowy 35g, sód 2726mg	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 1888kcal, białko 78, tłuszcz 62g, w tym tłuszcz nasycony 16g, węglowodany ogółem 259g w tym cukry 37g, błonnik pokarmowy 36g, sód 3114mg	- chleb zwykły 120g /alergeny 1/ - kawa inka na mleku bez cukru 250ml /alergeny 1,7/ Dzienne podsumowanie wartości odżywczej Energia 1952kcal, białko 74g, tłuszcz 58g, w tym tłuszcze nasycone 28g, węglowodany ogółem 290g, w tym cukry 46g, błonnik pokarmowy 26g, sód 2476mg