

WTOREK, 21.07.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pasta jajeczna 80 g (alergeny 3,7) Szynka drobiowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Ogórek konserwowy 40 g Chleb pszenno-żytni 80g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Bułka kajzerka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)	Pasta jajeczna 80 g (alergeny 3,7) Szynka drobiowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Pomidor 50 g Chleb pszenny 80g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Bułka kajzerka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)	Pasta jajeczna 80 g (alergeny 3,7) Szynka drobiowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Ogórek konserwowy 40 g Chleb żytni 80g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Bułka grahamka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7) + II śniadanie: jabłko 1 szt
OBIAD	Zupa fasolowa 300 ml (alergeny 9) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (alergeny 7) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (alergeny 7,9) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (alergeny 7) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml (alergeny 9) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (alergeny 7) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Makaron z sosem bolońskim 130 g (alergen 1,9) Ser żółty 40 g (alergeny 7) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Herbata bez cukru 250 ml	Makaron z sosem bolońskim 130 g (alergen 1,9) Ser delisser 35 g (alergeny 7) Sałata 10 g Chleb pszenny 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Herbata bez cukru 250 ml	Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 130 g (alergen 1,9) Ser żółty 40 g (alergeny 7) Sałata 10 g Chleb żytni 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Rogalik maślany 50 g (alergeny 1,3,7) Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 50 g (alergeny 1,3,7) Jabłko 1 szt	Ser twarogowy delisser 15 g (alergeny 7) Pomidor 20 g Chleb żytni 30 g (alergeny 1) Masło 82% tł 5 g (alergeny 7)
	Wartość energetyczna 2436 kcal, białko: 124,7 g, tłuszcz: 91 g, w tym nasycone: 32,7 g, węglowodany ogółem: 293,8 g, w tym cukry: 49,9 g, błonnik pokarmowy: 32,4 g, sód: 2,4 g	Wartość energetyczna 2276 kcal, białko: 110,5 g, tłuszcz: 84,7 g, w tym nasycone: 28,8 g, węglowodany ogółem: 280,2 g, w tym cukry: 47,9 g, błonnik pokarmowy: 26,4 g, sód: 1,8 g	Wartość energetyczna 2353 kcal, białko: 128,5 g, tłuszcz: 90,4 g, w tym nasycone: 31,2 g, węglowodany ogółem: 268,2 , w tym cukry: 44,2 g, błonnik pokarmowy: 41,3 g, sód: 2,6 g

ŚRODA, 22.07.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (<i>alergeny 1,7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Ryż na mleku 300ml (<i>alergeny 1,7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Ryż brązowy z warzywami 250 g Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: jogurt naturalny 200 g (<i>alergeny 7</i>)
OBIAD	Zupa koperkowa z kluseczkami 300 ml (<i>alergeny 1, 3, 7, 9</i>) Pieczeń rzymska 120g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka - buraczki gotowane 100 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z kluseczkami 300 ml (<i>alergeny 1, 3, 7, 9</i>) Pieczeń rzymska 120g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka - buraczki gotowane 100 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 300 ml (<i>alergeny 1, 3, 7, 9</i>) Pieczeń rzymska 120g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka – fasolka szparagowa z wody 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Domowa ryba w galarecie – 80 g (<i>alergen 3, może zaw. 9, 10</i>) Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>) Sałata 10 g Rzodkiewka 45 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Domowa ryba w galarecie – 80 g (<i>alergen 3, może zaw. 9, 10</i>) Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>) Sałata 10 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Domowa ryba w galarecie – 80 g (<i>alergen 3, może zaw. 9, 10</i>) Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>) Sałata 10 g Rzodkiewka 45 g Chleb żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka grahamka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 330 ml Pieczywo chrupkie 21 g (<i>alergeny 1</i>)	Sok pomidorowy 330 ml Pieczywo chrupkie 21 g (<i>alergeny 1</i>)	Szynka drobiowa 15 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Ogórek zielony 20 g Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>) Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)
	Wartość energetyczna 2192 kcal, białko: 114,5 g, tłuszcz: 70,6 g, w tym nasycone: 26,5 g, węglowodany ogółem: 288,4 g, w tym cukry: 59,9 g, błonnik pokarmowy: 30,6 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 2210 kcal, białko: 117 g, tłuszcz: 70,8 g, w tym nasycone: 26,5 g, węglowodany ogółem: 288,9 g, w tym cukry: 59,6 g, błonnik pokarmowy: 28,7 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 272 kcal, białko: 123,2 g, tłuszcz: 77 g, w tym nasycone: 29 g, węglowodany ogółem: 280 g, w tym cukry: 38,6 g, błonnik pokarmowy: 35,3 g, sód: 2,8 g

CZWARTEK, 23.07.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pasta z tuńczyka i serka wiejskiego 80 g (<i>alergeny 3, 7</i>) Domowy schab gotowany 40 g Ogórek 50 g Chleb pszenno-żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Pasta z tuńczyka i serka wiejskiego 80 g (<i>alergeny 3, 7</i>) Domowy schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Pasta z tuńczyka i serka wiejskiego 80 g (<i>alergeny 3, 7</i>) Domowy schab gotowany 40 g Ogórek 50 g Chleb żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka grahamka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: kefir 200 ml (<i>alergeny 7</i>)
OBIAD	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Udko kurczące pieczone 120 g Ryż gotowany na sypko 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Udko kurczące pieczone 120 g Ryż gotowany na sypko 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Udko kurczące pieczone 120 g Ryż brązowy gotowany na sypko 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 150 g (<i>alergeny 1</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 150 g (<i>alergeny 1</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 150 g (<i>alergeny 1</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 120 g Ciastko owsiane 30 g (<i>alergeny 1,3,7,11, może zaw. 5, 8</i>)	Mus owocowy 120 g Ciastko owsiane 30 g (<i>alergeny 1,3,7,11, może zaw. 5, 8</i>)	Jajko gotowane 1 szt (<i>alergeny 7</i>) Pomidor 20 g Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>) Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)
	Wartość energetyczna 2263 kcal, białko: 99,5 g, tłuszcz: 83,7 g, w tym nasycone: 20,9 g, węglowodany ogółem: 287,4 g, w tym cukry: 66,2 g, błonnik pokarmowy: 23,4 g, sód: 2,7 g	Wartość energetyczna 2283 kcal, białko: 102,1 g, tłuszcz: 83,9 g, w tym nasycone: 20,9 g, węglowodany ogółem: 289 g, w tym cukry: 67,4 g, błonnik pokarmowy: 22,6 g, sód: 2,3 g	Wartość energetyczna 2233 kcal, białko: 113,5 g, tłuszcz: 94,5 g, w tym nasycone: 26,7 g, węglowodany ogółem: 240 g, w tym cukry: 38,6 g, błonnik pokarmowy: 32,3 g, sód: 2,9 g

PIĄTEK, 24.07.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 g (<i>alergeny 7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Papryka 30 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>alergeny 7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>alergeny 7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Papryka 30 g Chleb żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka grahamka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: jabłko 1 szt
OBIAD	Zupa zacierka 300 ml (<i>alergeny 1, 7,9</i>) Kotlet rybny pieczony 120 g (<i>alergeny 1, 3, 4</i>) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g (<i>alergeny 10</i>) Kompot 250 ml	Zupa zacierka 300 ml (<i>alergeny 1, 7,9</i>) Kotlet rybny pieczony 120 g (<i>alergeny 1, 3, 4</i>) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot 250 ml	Zupa zacierka 300 ml (<i>alergeny 1, 7,9</i>) Kotlet rybny pieczony 120 g (<i>alergeny 1, 3, 4</i>) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g (<i>alergeny 10</i>) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Pasta z ciecierzycy 80 g Jajka gotowane 2 szt (<i>alergeny 3</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z pomidorami 80 g (<i>alergeny 7</i>) Jajka gotowane 2 szt (<i>alergeny 3</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z ciecierzycy 80 g Jajka gotowane 2 szt (<i>alergeny 3</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 330 ml Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 330 ml Wafle ryżowe 30 g	Twarożek pomidorowy 30 g (<i>alergeny 7</i>) Ogórek 20 g Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>) Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)
	Wartość energetyczna 2256 kcal, białko: 102,9 g, tłuszcz: 80,5 g, w tym nasycone: 23 g, węglowodany ogółem: 292,2 g, w tym cukry: 49,5 g, błonnik pokarmowy: 32,6 g, sód: 2,6 g	Wartość energetyczna 2216 kcal, białko: 112,2 g, tłuszcz: 76,8 g, w tym nasycone: 24,2 g, węglowodany ogółem: 278,5 g, w tym cukry: 47,5 g, błonnik pokarmowy: 23,2 g, sód: 2,6 g	Wartość energetyczna 2344 kcal, białko: 111,7 g, tłuszcz: 90 g, w tym nasycone: 27,4 g, węglowodany ogółem: 280,5 g, w tym cukry: 49 g, błonnik pokarmowy: 42 g, sód: 2,9 g

SOBOTA, 25.07.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku 300 ml (<i>alergeny 1, 7</i>) Ser biały w plastrach – 60 g (<i>alergeny 7</i>) Dżem niskosłodzony – 15 g Rzodkiewka 45 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Płatki orkiszowe na mleku 300 ml(<i>alergeny 1, 7</i>) Ser biały w plastrach – 60 g (<i>alergeny 7</i>) Dżem niskosłodzony – 15 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Kefir 300 g (<i>alergeny 7</i>) Ser biały w plastrach – 60 g (<i>alergeny 7</i>) Rzodkiewka 45 g Chleb żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: gruszka 1 szt
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Schab pieczony podany z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1</i>) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>) Surówka z rzepy z jogurtem 100 g (<i>alergeny 7</i>) Kompot 250 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Schab pieczony podany z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1</i>) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>) Gotowana marchew z groszkiem 100 g Kompot 250 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Schab pieczony podany z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1</i>) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>) Surówka z rzepy z jogurtem 100 g (<i>alergeny 7</i>) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Salatka wiejska 150g (<i>alergeny 1, 3, 7, 1, może zaw. 6, 9, 10</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Salatka wiejska 150g (<i>alergeny 1, 3, 7, 1, może zaw. 6, 9, 10</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Salatka wiejska 150g (<i>alergeny 1, 3, 7, 1, może zaw. 6, 9, 10</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jabłko 1 szt Pieczywo chrupkie 21 g (<i>alergeny 1</i>)	Jabłko 1 szt Pieczywo chrupkie 21 g (<i>alergeny 1</i>)	Ser żółty– 20 g (<i>alergeny 7</i>) Ogórek zielony – 20 g Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>) Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)
	Wartość energetyczna 2176 kcal, białko: 109 g, tłuszcz: 58,8 g, w tym nasycone: 22,8 g, węglowodany ogółem: 313,8 g, w tym cukry: 71,8 g, błonnik pokarmowy: 37,9 g, sód: 2,5 g	Wartość energetyczna 2198 kcal, białko: 113,7 g, tłuszcz: 58,8 g, w tym nasycone: 22,7 g, węglowodany ogółem: 314,8 g, w tym cukry: 69,9 g, błonnik pokarmowy: 36,9 g, sód: 2,2 g	Wartość energetyczna 2096 kcal, białko: 115 g, tłuszcz: 70,9 g, w tym nasycone: 29,6 g, węglowodany ogółem: 259,5 g, w tym cukry: 58,7 g, błonnik pokarmowy: 35,7 g, sód: 2,8 g

NIEDZIELA, 26.07.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Gotowana kiełbaska drobiowa 100 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Jajko gotowane – 1 szt (alergen 3) Ogórek 50 g Ketchup 15 g (alergeny 9,10) Chleb pszenno-żytni 60g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Bułka kajzerka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)	Gotowana kiełbaska drobiowa 100 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Jajko gotowane – 1 szt (alergen 3) Pomidor 50 g Ketchup 15 g (alergeny 9,10) Chleb pszenny 60g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Bułka kajzerka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)	Gotowana kiełbaska drobiowa 100 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Jajko gotowane – 1 szt (alergen 3) Ogórek 50 g Ketchup 15 g (alergeny 9,10) Chleb żytni 60g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Bułka grahamka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7) + II śniadanie: jogurt naturalny 200 g (alergeny 7)
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (alergeny 7,9) Sznycel drobiowy pieczony 120 g (alergeny 1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g Surówka – sałata zielona z jogurtem 100 g (alergeny 7) Kisiel 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (alergeny 7,9) Sznycel drobiowy pieczony 120 g (alergeny 1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g Surówka – sałata zielona z jogurtem 100 g (alergeny 7) Kisiel 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (alergeny 7,9) Sznycel drobiowy pieczony 120 g (alergeny 1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g Surówka – sałata zielona z jogurtem 100 g (alergeny 7) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem i musem owocowym 150 g (alergeny 1,7) Szynka wieprzowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Herbata bez cukru 250 ml	Makaron z twarogiem i musem owocowym 150 g (alergeny 1,7) Szynka wieprzowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Sałata 10 g Chleb pszenny 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Herbata bez cukru 250 ml	Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i musem owocowym, bez cukru 150 g (alergeny 1,7) Szynka wieprzowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Sałata 10 g Chleb żytni 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11) Masło 82% tł 10 g (alergeny 7) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Rogalik maślany 50 g (alergeny 1,3,7) Mus owocowy 120 g	Rogalik maślany 50 g (alergeny 1,3,7) Mus owocowy 120 g	Szynka drobiowa 15 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Ogórek kiszony 20 g Chleb żytni 30 g (alergeny 1) Masło 82 % tł 5 g (alergeny 7)
	Wartość energetyczna 2438 kcal, białko: 127,6 g, tłuszcz: 77,4 g, w tym nasycone: 29,6 g, węglowodany ogółem: 313,8 g, w tym cukry: 68,2 g, błonnik pokarmowy: 19,5 g, sód: 1,7 g	Wartość energetyczna 2455 kcal, białko: 129,9 g, tłuszcz: 77,6 g, w tym nasycone: 29,7 g, węglowodany ogółem: 314,8 g, w tym cukry: 68,1 g, błonnik pokarmowy: 18,8 g, sód: 1,7 g	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko: 137,9 g, tłuszcz: 78,6 g, w tym nasycone: 29,4 g, węglowodany ogółem: 270,7 g, w tym cukry: 48g, błonnik pokarmowy: 31,3 g, sód: 2,4 g

PONIEDZIAŁEK, 27.07.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pasta z zielonego groszku 60 g Szynka drobiowa 40 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i> Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 60g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Bułka kajzerka 50 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i> Kawa zbożowa 250 ml <i>(alergeny 1,7)</i>	Pasta z zielonego groszku 60 g Szynka drobiowa 40 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i> Pomidor 50 g Chleb pszenny 60g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Bułka kajzerka 50 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i> Kawa zbożowa 250 ml <i>(alergeny 1,7)</i>	Pasta z zielonego groszku 60 g Szynka drobiowa 40 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i> Pomidor 50 g Chleb żytni 60g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Bułka grahamka 50 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i> Kawa zbożowa 250 ml <i>(alergeny 1,7)</i> + II śniadanie: jabłko 1 szt
OBIAD	Zupa gulaszowa z fasolą 300 ml <i>(alergeny 9)</i> Pieczone kotlety ziemniaczane z mięsem mielonym (farszynki) podane z sosem koperkowym 300 g <i>(alergeny 1, 3, 7)</i> Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 250 ml	Zupa gulaszowa z mięsem 300 ml <i>(alergeny 9)</i> Pieczone kotlety ziemniaczane z mięsem mielonym (farszynki) podane z sosem koperkowym 300 g <i>(alergeny 1, 3, 7)</i> Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 250 ml	Zupa gulaszowa z fasolą 300 ml <i>(alergeny 9)</i> Pieczone kotlety ziemniaczane z mięsem mielonym (farszynki) podane z sosem koperkowym 300 g <i>(alergeny 1, 3, 7)</i> Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Salatka z ryżem i tuńczykiem 130 g <i>(alergen 3, 4)</i> Ser żółty 40 g <i>(alergeny 7)</i> Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Masło 82 % tł 10 g <i>(alergeny 7)</i> Herbata bez cukru 250 ml	Salatka z ryżem i tuńczykiem 130 g <i>(alergen 3, 4)</i> Ser delisser 35 g <i>(alergeny 7)</i> Sałata 10 g Chleb pszenny 80 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Masło 82 % tł 10 g <i>(alergeny 7)</i> Herbata bez cukru 250 ml	Salatka z ryżem brązowym i tuńczykiem 130 g <i>(alergen 3,4)</i> Ser żółty 40 g <i>(alergeny 7)</i> Sałata 10 g Chleb żytni 80 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i> Masło 82 % tł 10 g <i>(alergeny 7)</i> Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt	Szynka wieprzowa 15 g Sałata 10 g Masło 82% tł 5 g <i>(alergeny 7)</i> Chleb żytni 30 g <i>(alergeny 1)</i>
	Wartość energetyczna 2426 kcal, białko: 99,5 g, tłuszcz: 84,2 g, w tym nasycone: 29,7 g, węglowodany ogółem: 330,9 g, w tym cukry: 51,7g, błonnik pokarmowy: 34,2 g, sód: 2,9 g	Wartość energetyczna 2378 kcal, białko: 94,4 g, tłuszcz: 80,1 g, w tym nasycone: 27 g, węglowodany ogółem: 332,8 g, w tym cukry: 50,9g, błonnik pokarmowy: 33 g, sód: 2,7 g	Wartość energetyczna 2426 kcal, białko: 104,9 g, tłuszcz: 90,4 g, w tym nasycone: 33,2 g, węglowodany ogółem: 310 g, w tym cukry: 46,2g, błonnik pokarmowy: 43 g, sód: 3,2 g

WTOREK, 28.07.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>alergeny 1,7</i>) Domowy schab gotowany 40 g Ogórek 50 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>alergeny 1,7</i>) Domowy schab gotowany 40 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem jabłka 300 ml (<i>alergeny 1</i>) Domowy schab gotowany 40 g Ogórek 50 g Chleb żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: jogurt naturalny 200 ml (<i>alergen7</i>)
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Potrawka z żołądków drobiowych 120 g (<i>alergeny 1,7</i>) Kasza gryczana gotowana na sypko 150 g Ogórek kiszony 100 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Potrawka z żołądków drobiowych 120 g (<i>alergeny 1,7</i>) Ryż gotowany – 150 g Gotowana marchew z groszkiem 100 g (<i>alergeny 1</i>) Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Potrawka z żołądków drobiowych 120 g (<i>alergeny 1,7</i>) Kasza gryczana gotowana na sypko 150 g Ogórek kiszony 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Makaron ze szpinakiem i twarogiem 150 g (<i>alergen 1,9</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Makaron ze szpinakiem i twarogiem 150 g (<i>alergen 1,9</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenny 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 150 g (<i>alergen 1,9</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 330 ml Pieczywo chrupkie 21 g (<i>alergeny 1</i>)	Sok pomidorowy 330 ml Pieczywo chrupkie 21 g (<i>alergeny 1</i>)	Szynka drobiowa 15 g Pomidor 20 g Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>) Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)
	Wartość energetyczna 2382 kcal, białko: 115,9 g, tłuszcz: 86,5 g, w tym nasycone: 26 g, węglowodany ogółem: 299,5 g, w tym cukry: 51,3g, błonnik pokarmowy: 32,5 g, sód: 2,9 g	Wartość energetyczna 2428 kcal, białko: 116,8 g, tłuszcz: 85,5 g, w tym nasycone: 25,9 g, węglowodany ogółem: 312,7 g, w tym cukry: 53,4 g, błonnik pokarmowy: 32 g, sód: 2,7 g	Wartość energetyczna 2412 kcal, białko: 121,3 g, tłuszcz: 94,2 g, w tym nasycone: 29 g, węglowodany ogółem: 276,6 g, w tym cukry: 40 g, błonnik pokarmowy: 33,2 g, sód: 2,7 g

ŚRODA, 29.07.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Naleśnik z jabłkiem 1 szt (<i>alergeny 1,3,7</i>) Serek wiejski 150 g (<i>alergen 7</i>) Rzodkiewka 45g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Naleśnik z jabłkiem 1 szt (<i>alergeny 1,3,7</i>) Serek wiejski 150 g (<i>alergen 7</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenny 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Naleśnik pełnoziarnisty z jabłkiem bez cukru 1 szt (<i>alergeny 1,3,7</i>) Serek wiejski 150 g (<i>alergen 7</i>) Rzodkiewka 45g Chleb żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: kefir 200 ml (<i>alergen 7</i>)
OBIAD	Zupa pečzkowa 300 ml (<i>alergeny 1, 7, 9</i>) Pieczony kotlet pożarski 100g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka – marchew z porem 100 g (<i>alergeny 7</i>) Kompot 250 ml	Zupa pečzkowa 300 ml (<i>alergeny 1, 7, 9</i>) Pieczony kotlet pożarski 100g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka – marchew z jabłkiem 100 g Kompot 250 ml	Zupa pečzkowa 300 ml (<i>alergeny 1, 7, 9</i>) Pieczony kotlet pożarski 100g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka – marchew z porem 100 g (<i>alergeny 7</i>) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Salatka z fasolką i kaszą bulgur 150 g (<i>alergeny 1</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Kalafior gotowany 100 g Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)= Sałata 10 g Chleb pszenny 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Salatka z fasolką i kaszą bulgur 150 g (<i>alergeny 1</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 10 g Chleb żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 120 g Rogalik maślany 50 g (<i>alergeny 1,3,7</i>)	Mus owocowy 120 g Rogalik maślany 50 g (<i>alergeny 1,3,7</i>)	Schab gotowany 20 g Ogórek 20 g Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>) Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)
	Wartość energetyczna 2434 kcal, białko: 106,8 g, tłuszcz: 83,2 g, w tym nasycone: 27,4 g, węglowodany ogółem: 327 g, w tym cukry: 75,3 g, błonnik pokarmowy: 32,4 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 2196 kcal, białko: 100,8 g, tłuszcz: 72,4 g, w tym nasycone: 26,7 g, węglowodany ogółem: 296,9 g, w tym cukry: 77g, błonnik pokarmowy: 25,9 g, sód: 2,4 g	Wartość energetyczna 2314 kcal, białko: 118,5 g, tłuszcz: 86,8 g, w tym nasycone: 28 g, węglowodany ogółem: 273,5 g, w tym cukry: 44,7g, błonnik pokarmowy: 36 g, sód: 2,8 g

CZWARTEK, 30.07.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml (<i>alergeny 7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Płatki ryżowe na mleku 300ml (<i>alergeny 7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenny 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Kefir 300ml (<i>alergeny 7</i>) Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Bułka grahamka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: gruszka 1 szt
OBIAD	Zupa brokułowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Szynka wieprzowa podana z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1,7</i>) Kasza kuskus gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>) Surówka z kapusty czerwonej 100 g (<i>alergen 10</i>) Kompot 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Szynka wieprzowa podana z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1,7</i>) Kasza kuskus gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>) Marchew gotowana 100 g Kompot 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Szynka wieprzowa podana z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1,7</i>) Kasza kuskus gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>) Surówka z kapusty czerwonej 100 g (<i>alergen 10</i>) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>) Domowy pasztet drobiowy 60 g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>) Domowy pasztet drobiowy 60 g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Pomidor 50 g Chleb pszenny 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>) Domowy pasztet drobiowy 60 g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Szynka drobiowa 15 g Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>) Pomidor 20 g Chleb pszenno-żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)	Szynka drobiowa 15 g Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>) Pomidor 20 g Chleb pszenny 30 g (<i>alergeny 1</i>)	Szynka drobiowa 15 g Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>) Pomidor 20 g Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)
	Wartość energetyczna 2352 kcal, białko: 119,7g, tłuszcz: 75,9 g, w tym nasycone: 31,3 g, węglowodany ogółem: 307 g, w tym cukry: 50,4g, błonnik pokarmowy: 26,4 g, sód: 2,9 g	Wartość energetyczna 2271 kcal, białko: 121,9 g, tłuszcz: 65,9 g, w tym nasycone: 30,6 g, węglowodany ogółem: 307 g, w tym cukry: 49,9g, błonnik pokarmowy: 24,9 g, sód: 2,9 g	Wartość energetyczna 2268 kcal, białko: 122,8g, tłuszcz: 80,3 g, w tym nasycone: 32,6 g, węglowodany ogółem: 272,6 g, w tym cukry: 58g, błonnik pokarmowy: 34,4 g, sód: 2,9 g

PIĄTEK, 31.07.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>alergeny 1, 7</i>) Ser biały w plastrach – 60 g (<i>alergeny 7</i>) Dżem niskosłodzony – 15 g Rzodkiewka 45 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>alergeny 1, 7</i>) Ser biały w plastrach – 60 g (<i>alergeny 7</i>) Dżem niskosłodzony – 15 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)	Kasza bulgur z warzywami 150 g (<i>alergeny 1</i>) Ser biały w plastrach – 60 g (<i>alergeny 7</i>) Rzodkiewka 45 g Chleb żytni 80g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>) + II śniadanie: maślanka 300 ml (<i>alergeny 7</i>)
OBIAD	Zupa żurek 300 ml (<i>alergeny 1,7,9, może zawierać 3</i>) Kotlet jajeczny podany z sosem chrzanowym 120 g (<i>alergeny 1, 3,7</i>) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 250 ml	Zupa żurek 300 ml (<i>alergeny 1,7,9, może zawierać 3</i>) Kotlet jajeczny podany z sosem koperkowym 120 g (<i>alergeny 1, 3,7</i>) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 250 ml	Zupa żurek 300 ml (<i>alergeny 1,7,9, może zawierać 3</i>) Kotlet jajeczny podany z sosem chrzanowym 120 g (<i>alergeny 1, 3,7</i>) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Ryba po grecku 80 g (<i>alergeny 1,4,9</i>) Ser żółty 40 g (<i>alergeny 7</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Ryba po grecku 80 g (<i>alergeny 1,4,9</i>) Ser delisser 35 g (<i>alergeny 7</i>) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml	Ryba po grecku 80 g (<i>alergeny 1,4,9</i>) Ser żółty 40 g (<i>alergeny 7</i>) Sałata 10 g Chleb żytni 80 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>) Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>) Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Ciastko owsiane 30 g (<i>alergeny 1,3,7,11, może zaw. 5, 8</i>) Jabłko 1 szt	Ciastko owsiane 30 g (<i>alergeny 1,3,7,11, może zaw. 5, 8</i>) Jabłko 1 szt	Szynka twarogowy w plastrach 15 g (<i>alergeny 7</i>) Pomidor 20 g Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>) Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)
	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko: 95,2 g, tłuszcz: 83,9 g, w tym nasycone: 34,6 g, węglowodany ogółem: 280,7 g, w tym cukry: 67,3 g, błonnik pokarmowy: 28,4 g, sód: 2,9 g	Wartość energetyczna 2167 kcal, białko: 90,7 g, tłuszcz: 79,9 g, w tym nasycone: 32,3 g, węglowodany ogółem: 282,6 g, w tym cukry: 67 g, błonnik pokarmowy: 26,4 g, sód: 2,6 g	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko: 105,5 g, tłuszcz: 88 g, w tym nasycone: 36,2 g, węglowodany ogółem: 257,2 g, w tym cukry: 43,2g, błonnik pokarmowy: 36 g, sód: 2,9 g

WYKAZ ALERGENÓW

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)