

PIĄTEK, 01.05.2026 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 pszenny 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 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	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, 02.05.2026 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 Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> )	Jabłko 1 szt Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</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 2239 kcal, białko: 123 g, tłuszcz: 66 g, w tym nasycone: 26,6 g, węglowodany ogółem: 299,5 g, w tym cukry: 71,9 g, błonnik pokarmowy: 34,4 g, sód: 2,7 g	Wartość energetyczna 2261 kcal, białko: 127 g, tłuszcz: 66 g, w tym nasycone: 26,5 g, węglowodany ogółem: 300,6 g, w tym cukry: 69,9 g, błonnik pokarmowy: 33,5 g, sód: 2,5 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, 03.05.2026 r**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Gotowana kielbaska drobiowa 100 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Jajko gotowane – 1 szt <i>(alergen 3)</i></p> <p>Ogórek 50 g</p> <p>Ketchup 15 g <i>(alergeny 9,10)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Bułka kajzerka 50 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <i>(alergeny 1,7)</i></p>	<p>Gotowana kielbaska drobiowa 100 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Jajko gotowane – 1 szt <i>(alergen 3)</i></p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Ketchup 15 g <i>(alergeny 9,10)</i></p> <p>Chleb pszenny 60g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Bułka kajzerka 50 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <i>(alergeny 1,7)</i></p>	<p>Gotowana kielbaska drobiowa 100 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Jajko gotowane – 1 szt <i>(alergen 3)</i></p> <p>Ogórek 50 g</p> <p>Ketchup 15 g <i>(alergeny 9,10)</i></p> <p>Chleb żytni 60g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Bułka grahamka 50 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <i>(alergeny 1,7)</i></p> <p>+ II śniadanie: jogurt naturalny 200 g <i>(alergeny 7)</i></p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml <i>(alergeny 7,9)</i></p> <p>Sznyceł drobiowy pieczony 120 g <i>(alergeny 1,3)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g</p> <p>Surówka – sałata zielona z jogurtem 100 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml <i>(alergeny 7,9)</i></p> <p>Sznyceł drobiowy pieczony 120 g <i>(alergeny 1,3)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g</p> <p>Surówka – sałata zielona z jogurtem 100 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml <i>(alergeny 7,9)</i></p> <p>Sznyceł drobiowy pieczony 120 g <i>(alergeny 1,3)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g</p> <p>Surówka – sałata zielona z jogurtem 100 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>Makaron z twarogiem i musem owocowym 150 g <i>(alergeny 1,7)</i></p> <p>Szynka wieprzowa 40 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Makaron z twarogiem i musem owocowym 150 g <i>(alergeny 1,7)</i></p> <p>Szynka wieprzowa 40 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb pszenny 80 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i musem owocowym, bez cukru 150 g <i>(alergeny 1,7)</i></p> <p>Szynka wieprzowa 40 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb żytni 80 g <i>(alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</i></p> <p>Masło 82% tł 10 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Jogurt naturalny 200 ml <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Pieczywo chrupkie 21 g <i>(alergeny 1)</i></p>	<p>Jogurt naturalny 200 ml <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Pieczywo chrupkie 21 g <i>(alergeny 1)</i></p>	<p>Szynka drobiowa 15 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Ogórek kiszony 20 g</p> <p>Chleb żytni 30 g <i>(alergeny 1)</i></p> <p>Masło 82 % tł 5 g <i>(alergeny 7)</i></p>
	<p>Wartość energetyczna 2283 kcal, białko: 131,1 g, tłuszcz: 70,9 g, w tym nasycone: 26,2 g, węglowodany ogółem: 286 g, w tym cukry: 45,5g, błonnik pokarmowy: 20,7 g, sód: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2300 kcal, białko: 133,5 g, tłuszcz: 71,2 g, w tym nasycone: 26,2 g, węglowodany ogółem: 287 g, w tym cukry: 45,5g, błonnik pokarmowy: 19,9 g, sód: 1,8 g</p>	<p>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</p>

**PONIEDZIAŁEK, 04.05.2026 r.**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pasta z zielonego groszku 60 g Szynka drobiowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Pomidor 50 g 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)	Pasta z zielonego groszku 60 g Szynka drobiowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Pomidor 50 g 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)	Pasta z zielonego groszku 60 g Szynka drobiowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10) Pomidor 50 g 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: jabłko 1 szt
OBIAD	Zupa gulaszowa z fasolą 300 ml (alergeny 9) Pieczone kotlety ziemniaczane z mięsem mielonym (farszynki) podane z sosem koperkowym 300 g (alergeny 1, 3, 7) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 250 ml	Zupa gulaszowa z mięsem 300 ml (alergeny 9) Pieczone kotlety ziemniaczane z mięsem mielonym (farszynki) podane z sosem koperkowym 300 g (alergeny 1, 3, 7) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 250 ml	Zupa gulaszowa z fasolą 300 ml (alergeny 9) Pieczone kotlety ziemniaczane z mięsem mielonym (farszynki) podane z sosem koperkowym 300 g (alergeny 1, 3, 7) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Sałátka z ryżem i tuńczykiem 130 g (alergen 3, 4) 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	Sałátka z ryżem i tuńczykiem 130 g (alergen 3, 4) 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	Sałátka z ryżem brązowym i tuńczykiem 130 g (alergen 3,4) 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	Serek wiejski 150 g (alergeny 7) Jabłko 1 szt	Serek wiejski 150 g (alergeny 7) Jabłko 1 szt	Szynka wieprzowa 15 g Sałata 10 g Masło 82% tł 5 g (alergeny 7) Chleb żytni 30 g (alergeny 1)
	Wartość energetyczna 2441 kcal, białko: 111,4 g, tłuszcz: 90,2 g, w tym nasycone: 33,5 g, węglowodany ogółem: 309,5 g, w tym cukry: 51,7g, błonnik pokarmowy: 34,2 g, sód: 3,2 g	Wartość energetyczna 2393 kcal, białko: 106,4 g, tłuszcz: 86,1 g, w tym nasycone: 31 g, węglowodany ogółem: 310,9 g, w tym cukry: 50,7g, błonnik pokarmowy: 33 g, sód: 3,1 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, 05.05.2026 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 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 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>alergeny 7</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 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 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, 06.05.2026 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 pęczkowa 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 pęczkowa 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 pęczkowa 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	Sałátka 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	Sałátka 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	Kefir 200 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Rogalik maślane 50 g ( <i>alergeny 1,3,7</i> )	Kefir 200 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Rogalik maślane 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 2385 kcal, białko: 110,9 g, tłuszcz: 86,9 g, w tym nasycone: 29,7 g, węglowodany ogółem: 302 g, w tym cukry: 51,7g, błonnik pokarmowy: 31,5 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko: 105 g, tłuszcz: 76,2 g, w tym nasycone: 28,9 g, węglowodany ogółem: 271,9 g, w tym cukry: 54,9g, błonnik pokarmowy: 25 g, sól: 2,5 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, sól: 2,8 g

**CZWARTEK, 07.05.2026 r.**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb pszenny 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Bułka kajzerka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)</p>	<p>Kefir 300ml (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb żytni 60g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Bułka grahamka 50 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Masło 82% tł 10 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<i>alergeny 1,7</i>)</p> <p>+ II śniadanie: gruszka 1 szt</p>
OBIAD	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa podana z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1,7</i>)</p> <p>Kasza kuskus gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 100 g (<i>alergen 10</i>)</p> <p>Kompot 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa podana z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1,7</i>)</p> <p>Kasza kuskus gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>)</p> <p>Marchew gotowana 100 g</p> <p>Kompot 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa podana z sosem pieczeniowym 120 g (<i>alergeny 1,7</i>)</p> <p>Kasza kuskus gotowana 150 g (<i>alergeny 1</i>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 100 g (<i>alergen 10</i>)</p> <p>Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Domowy pasztet drobiowy 60 g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Domowy pasztet drobiowy 60 g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb pszenny 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Twarożek ziołowy – 80 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Domowy pasztet drobiowy 60 g (<i>alergeny 1, 3, 10</i>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Chleb żytni 100 g (<i>alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11</i>)</p> <p>Masło 82 % tł 10 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Szynka drobiowa 15 g</p> <p>Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)</p>	<p>Szynka drobiowa 15 g</p> <p>Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Chleb pszenny 30 g (<i>alergeny 1</i>)</p>	<p>Szynka drobiowa 15 g</p> <p>Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Chleb żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>)</p>
	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

PIĄTEK, 08.05.2026 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 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> )	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 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	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	Maślanka 300 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Jabłko 1 szt	Maślanka 300 ml ( <i>alergeny 7</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 2200 kcal, białko: 102,4 g, tłuszcz: 83 g, w tym nasycone: 34,2 g, węglowodany ogółem: 272,7 g, w tym cukry: 80,9g, błonnik pokarmowy: 27,5 g, sód: 2,9 g	Wartość energetyczna 2158 kcal, białko: 97,9 g, tłuszcz: 78,9 g, w tym nasycone: 31,9 g, węglowodany ogółem: 274,7 g, w tym cukry: 81,6g, błonnik pokarmowy: 25,5 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

**SOBOTA, 09.05.2026 r.**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Pomidorowy pasztet z soczewicy 80 g ( <i>alergeny 1,3, może zaw. 6</i> ) Ogórek kiszony 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> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Domowy schab pieczony 50 g 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> )	Jogurt naturalny 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Pomidorowy pasztet z soczewicy 80 g ( <i>alergeny 1,3, może zaw. 6</i> ) Ogórek kiszony 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 rosół z makaronem 300 ml ( <i>alergeny 1,9</i> ) Pieczony kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <i>alergeny 1,3</i> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Surówka – buraczki 100 g Kompot 250 ml	Zupa rosół z makaronem 300 ml ( <i>alergeny 1,9</i> ) Pieczony kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <i>alergeny 1,3</i> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Surówka – buraczki 100 g Kompot 250 ml	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <i>alergeny 1,9</i> ) Pieczony kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <i>alergeny 1,3</i> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Brokuły z wody 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Jajka gotowane na twardo 2 szt ( <i>alergen 3</i> ) Sos jogurtowo- koperkowy 30 g ( <i>alergeny 7</i> ) Szynka drobiowa 40 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 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	Jajka gotowane na twardo 2 szt ( <i>alergen 3</i> ) Sos jogurtowo- koperkowy 30 g ( <i>alergeny 7</i> ) Szynka drobiowa 40 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 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	Jajka gotowane na twardo 2 szt ( <i>alergen 3</i> ) Sos jogurtowo- koperkowy 30 g ( <i>alergeny 7</i> ) Szynka drobiowa 40 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 100 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	Schab pieczony 20 g Ogórek – 20 g Chleb żytni 30 g ( <i>alergeny 1</i> ) Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> )
	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko: 114,6 g, tłuszcz: 75 g, w tym nasycone: 24,3 g, węglowodany ogółem: 306 g, w tym cukry: 54,8g, błonnik pokarmowy: 28,9 g, sód: 3,2 g	Wartość energetyczna 2235 kcal, białko: 118,2 g, tłuszcz: 74 g, w tym nasycone: 25 g, węglowodany ogółem: 285 g, w tym cukry: 51,4g, błonnik pokarmowy: 23,6 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 2433 kcal, białko: 126,6 g, tłuszcz: 82,5 g, w tym nasycone: 28,3 g, węglowodany ogółem: 301 g, w tym cukry: 48,4g, błonnik pokarmowy: 38,9 g, sód: 3,2 g

NIEDZIELA, 10.05.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Gotowana kiełbaska drobiowa 90g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (alergeny 7)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Ketchup 15 g (alergeny 9,10)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Bułka kajzerka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Masło 82% tł 10 g (alergeny 7)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)</p>	<p>Gotowana kiełbaska drobiowa 90 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (alergeny 7)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Ketchup 15 g (alergeny 9,10)</p> <p>Chleb pszenny 60g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Bułka kajzerka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Masło 82% tł 10 g (alergeny 7)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)</p>	<p>Gotowana kiełbaska drobiowa 90g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (alergeny 7)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Ketchup 15 g (alergeny 9,10)</p> <p>Chleb żytni 60g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7,8, 11)</p> <p>Bułka grahamka 50 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Masło 82% tł 10 g (alergeny 7)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (alergeny 1,7)</p> <p>+ II śniadanie: kefir 200 ml (alergeny 7)</p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (alergeny 7,9)</p> <p>Kotlet schabowy 120g (alergen 1,3)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150 g</p> <p>Surówka a'la colesław z kapusty z jogurtem 100 g (alergeny 7,10)</p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml (alergeny 7,9)</p> <p>Kotlet schabowy 120g (alergen 1,3)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150 g</p> <p>Gotowana marchew z groszkiem 100 g</p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (alergeny 7,9)</p> <p>Kotlet schabowy 120g (alergen 1,3)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150 g</p> <p>Surówka a'la colesław z kapusty z jogurtem 100 g (alergeny 7,10)</p> <p>Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>Sałatka z makaronem i brokułami 150 g (alergeny 1,3)</p> <p>Szynka wieprzowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Masło 82 % tł 10 g (alergeny 7)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Sałatka z makaronem i brokułami 150 g (alergeny 1,3)</p> <p>Szynka wieprzowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb pszenny 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Masło 82 % tł 10 g (alergeny 7)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i brokułami 150 g (alergeny 1,3)</p> <p>Szynka wieprzowa 40 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb żytni 80 g (alergeny 1, może zaw. 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>Masło 82 % tł 10 g (alergeny 7)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Kefir 200 ml (alergeny 7)</p> <p>Rogalik maślany 50 g (alergeny 1,3,7)</p>	<p>Kefir 200 ml (alergeny 7)</p> <p>Rogalik maślany 50 g (alergeny 1,3,7)</p>	<p>Ser żółty 20 g (alergeny 7)</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Chleb żytni 30 g (alergeny 1)</p> <p>Masło 82% tł 5 g (alergeny 7)</p>
	<p>Wartość energetyczna 2429 kcal, białko: 126,2 g, tłuszcz: 91,2 g, w tym nasycone: 30 g, węglowodany ogółem: 282,5 g, w tym cukry: 58 g, błonnik pokarmowy: 25,6 g, sód: 3,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2443 kcal, białko: 127,9 g, tłuszcz: 91 g, w tym nasycone: 29 g, węglowodany ogółem: 284,2 g, w tym cukry: 58 g, błonnik pokarmowy: 24,7 g, sód: 3,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2372 kcal, białko: 131,9 g, tłuszcz: 92 g, w tym nasycone: 30 g, węglowodany ogółem: 260 g, w tym cukry: 41,8 g, błonnik pokarmowy: 34,3 g, sód: 3,5 g</p>

## **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)