

**PONIEDZIAŁEK, 11.05.2026 r**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Naleśnik z twarogiem 1 szt ( <i>alergeny 1,3,7</i> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Pomidor 50 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> )	Naleśnik z twarogiem 1 szt ( <i>alergeny 1,3,7</i> ) Szynka wieprzowa 40 g ( <i>może zaw. 1, 6, 7, 9, 10</i> ) Pomidor 50 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> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <i>alergeny 1,7</i> )	Naleśnik z twarogiem bez cukru, na mące pełnoziarnistej 1 szt ( <i>alergeny 1,3,7</i> ) 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 150 g ( <i>alergeny 7</i> )
OBIAD	Zupa buraczkowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Potrawka z kurczaka 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot 250 ml	Zupa buraczkowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Potrawka z kurczaka 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot 250 ml	Zupa buraczkowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Potrawka z kurczaka 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ryż brązowy 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Pasta z soczewicy 80 g Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Sałata 10 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 60 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	Pasta mięsna 80 g Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Sałata 10 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 60 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	Pasta z soczewicy 80 g Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Sałata 10 g Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni 60 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	Jogurt naturalny 200 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 200 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Jabłko 1 szt	Pasta mięsna 20 g Sałata 5 g Chleb żytni 30 g ( <i>alergeny 1</i> ) Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> )
	Wartość energetyczna 2338 kcal, białko: 118 g, tłuszcz: 83,4 g, w tym nasycone: 26,2 g, węglowodany ogółem: 291,8 g, w tym cukry: 62 g, błonnik pokarmowy: 28 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 2319 kcal, białko: 121 g, tłuszcz: 89,5 g, w tym nasycone: 28 g, węglowodany ogółem: 267,5 g, w tym cukry: 62 g, błonnik pokarmowy: 23 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 2409 kcal, białko: 129,4 g, tłuszcz: 95,8 g, w tym nasycone: 30,5 g, węglowodany ogółem: 268,3 g, w tym cukry: 43,4 g, błonnik pokarmowy: 35,4 g, sód: 2,8 g

WTOREK, 12.05.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml ( <i>alergeny 1, 7</i> ) Szynka drobiowa 40 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) 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> )	Makaron na mleku 300 ml ( <i>alergeny 1, 7</i> ) Szynka drobiowa 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> ) Masło 82% tł 10 g ( <i>alergeny 7</i> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <i>alergeny 1,7</i> )	Kefir naturalny 300 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Szynka drobiowa 40 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) 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: jabłko 1 szt
OBIAD	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Bitka wieprzowa 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Kasza gryczana na sypko 150 g Surówka z selera z jogurtem 100 g ( <i>alergeny 7,9</i> ) Kompot 250 ml	Zupa koperkowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Bitka wieprzowa 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Kasza kuskus 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Surówka z selera z jogurtem 100 g ( <i>alergeny 7,9</i> ) Kompot 250 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Bitka wieprzowa 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Kasza gryczana na sypko 150 g Surówka z selera z jogurtem 100 g ( <i>alergeny 7,9</i> ) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Sałatka ziemniaczana 130 g ( <i>alergen 9</i> ) Śledź 100 g ( <i>alergeny 4</i> ) Sałata 10 g Chleb pszenno-żytni 60 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	Sałatka ziemniaczana 130 g ( <i>alergen 9</i> ) Jajko gotowane 2 szt ( <i>alergen 3</i> ) Sałata 10 g Chleb pszenny 60 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	Sałatka ziemniaczana 130 g ( <i>alergen 9</i> ) Śledź 100 g ( <i>alergeny 4</i> ) Sałata 10 g Chleb żytni 60 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 wieprzowa 15 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Pomidor 20 g Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> ) Chleb pszenno-żytni 30 g ( <i>alergeny 1</i> )	Szynka wieprzowa 15 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Pomidor 20 g Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> ) Chleb pszenny 30 g ( <i>alergeny 1</i> )	Szynka wieprzowa 15 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Pomidor 20 g Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>alergeny 1</i> )
	Wartość energetyczna 2187 kcal, białko: 113 g, tłuszcz: 85,5 g, w tym nasycone: 27,1 g, węglowodany ogółem: 255,5 g, w tym cukry: 51,7g, błonnik pokarmowy: 29,6 g, sód: 3,4 g	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko: 113,8 g, tłuszcz: 83,8 g, w tym nasycone: 27,8 g, węglowodany ogółem: 261,5 g, w tym cukry: 47,9 g, błonnik pokarmowy: 29,8 g, sód: 2,6 g	Wartość energetyczna 2156 kcal, białko: 114 g, tłuszcz: 89,9 g, w tym nasycone: 28,2 g, węglowodany ogółem: 233,6 g, w tym cukry: 59,5g, błonnik pokarmowy: 35,6 g, sód: 3,4 g

ŚRODA, 13.05.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>alergeny 1,7</i> ) Pasta z białek jaj 80 g ( <i>alergeny 3,7</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> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>alergeny 1,7</i> ) Pasta z białek jaj 80 g ( <i>alergeny 3,7</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> )	Płatki owsiane z serkiem wiejskim i jabłkiem 250 g ( <i>alergeny 1,7</i> ) Pasta z białek jaj 80 g ( <i>alergeny 3,7</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: kefir naturalny 150 g ( <i>alergeny 7</i> )
OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Wątróbka drobiowa z cebulką i jabłkiem 120g ( <i>alergeny 1</i> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g ( <i>alergeny 10</i> ) Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Wątróbka drobiowa z jabłkiem 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana 100 g Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Wątróbka drobiowa z cebulką i jabłkiem 120g ( <i>alergeny 1</i> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g ( <i>alergeny 10</i> ) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Risotto z warzywami – 150 g 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	Risotto z warzywami – 150 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	Risotto z warzywami (na brązowym ryżu) – 150 g 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> )	Ser twarogowy Deliser 15 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 2326 kcal, białko: 99,4 g, tłuszcz: 89,9 g, w tym nasycone: 30 g, węglowodany ogółem: 287,8 g, w tym cukry: 56,1g, błonnik pokarmowy: 26,5 g, sód: 3 g	Wartość energetyczna 2258 kcal, białko: 101,7 g, tłuszcz: 79,7 g, w tym nasycone: 29,4 g, węglowodany ogółem: 292,4 g, w tym cukry: 59g, błonnik pokarmowy: 26,8 g, sód: 2,2 g	Wartość energetyczna 2205 kcal, białko: 99,2 g, tłuszcz: 89,1 g, w tym nasycone: 27,4 g, węglowodany ogółem: 259,3 g, w tym cukry: 42,2 g, błonnik pokarmowy: 33,8 g, sód: 3,2 g

**CZWARTEK, 14.05.2026 r**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)</p> <p>Papryka 40 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80g (<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>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Chleb pszenny 80g (<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>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<i>alergeny 7</i>)</p> <p>Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>)</p> <p>Papryka 40 g</p> <p>Chleb żytni 80g (<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: jabłko 1 szt</p>
OBIAD	<p>Zupa grochowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>)</p> <p>Klopsiki drobiowe z sosem koperkowym 120 g (<i>alergeny 1, 7</i>)</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 150 g (<i>alergeny 1</i>)</p> <p>Surówka z buraczków 100 g</p> <p>Kompot 250 ml</p>	<p>Zupa zacierka 300 ml (<i>alergeny 1, 7,9</i>)</p> <p>Klopsiki drobiowe z sosem koperkowym 120 g (<i>alergeny 1, 7</i>)</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 150 g (<i>alergeny 1</i>)</p> <p>Surówka z buraczków 100 g</p> <p>Kompot 250 ml</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>)</p> <p>Klopsiki drobiowe z sosem koperkowym 120 g (<i>alergeny 1, 7</i>)</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 150 g (<i>alergeny 1</i>)</p> <p>Surówka z buraczków 100 g</p> <p>Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>Sałátka z brokułami, jajkiem i sosem jogurtowym 150 g (<i>alergeny 1,3,7</i>)</p> <p>Domowy schab pieczony 50 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>Sałátka z brokułami, jajkiem i sosem jogurtowym 150 g (<i>alergeny 1,3,7</i>)</p> <p>Domowy schab pieczony 50 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>Sałátka z brokułami, jajkiem i sosem jogurtowym 150 g (<i>alergeny 1,3,7</i>)</p> <p>Domowy schab pieczony 50 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>Jabłko 1 szt</p> <p>Maślanka 300 ml (<i>alergeny 7</i>)</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Maślanka 300 ml (<i>alergeny 7</i>)</p>	<p>Szynka drobiowa 15 g</p> <p>Sałata 5 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 2232 kcal, białko: 124 g, tłuszcz: 67,2 g, w tym nasycone: 22,4 g, węglowodany ogółem: 297,5 g, w tym cukry: 67,7g, błonnik pokarmowy: 34 g, sód: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2155 kcal, białko: 119,1 g, tłuszcz: 66,7 g, w tym nasycone: 22,3 g, węglowodany ogółem: 282,2g, w tym cukry: 67,7g, błonnik pokarmowy: 28 g, sód: 1,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2215 kcal, białko: 123,3 g, tłuszcz: 70,3 g, w tym nasycone: 24,7 g, węglowodany ogółem: 284,4 g, w tym cukry: 48g, błonnik pokarmowy: 42,4 g, sód: 2,1 g</p>

PIĄTEK, 15.05.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Ser biały w plastrach – 60 g ( <i>alergeny 7</i> ) Dżem niskosłodzony – 15 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 30g ( <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> )	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Ser biały w plastrach – 60 g ( <i>alergeny 7</i> ) Dżem niskosłodzony – 15 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 30g ( <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> )	Owsianka z jogurtem naturalnym i jabłkiem 250 g ( <i>alergeny 1,7</i> ) Ser biały w plastrach – 60 g ( <i>alergeny 7</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni 30g ( <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 pomidorowa z makaronem 300 ml ( <i>alergeny 1,7,9</i> ) Pieczona ryba 120 g ( <i>alergeny 4</i> ) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z białej kapusty 100 g ( <i>alergeny 10</i> ) Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <i>alergeny 1,7,9</i> ) Pieczona ryba 120 g ( <i>alergeny 4</i> ) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <i>alergeny 1,7,9</i> ) Pieczona ryba 120 g ( <i>alergeny 4</i> ) Gotowane ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z białej kapusty 100 g ( <i>alergeny 10</i> ) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Pasta paprykarz 80 g ( <i>alergeny 4</i> ) Ser żółty 40 g ( <i>alergeny 7</i> ) Ogórek 50 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	Pasta paprykarz 80 g ( <i>alergeny 4</i> ) Ser biały twarogowy w plastrach Deliser 35 g ( <i>alergeny 7</i> ) Pomidor 50 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	Pasta paprykarz 80 g ( <i>alergeny 4</i> ) Ser żółty 40 g ( <i>alergeny 7</i> ) Ogórek 50 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	Jogurt naturalny 200 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 200 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Wafle ryżowe 30 g	Jajko gotowane 1 szt ( <i>alergen 3</i> ) Pomidor 20 g Chleb żytni 30 g ( <i>alergeny 1</i> ) Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> )
	Wartość energetyczna 2250 kcal, białko: 117,4 g, tłuszcz: 77,9 g, w tym nasycone: 30 g, węglowodany ogółem: 279,8 g, w tym cukry: 68,7g, błonnik pokarmowy: 21,2 g, sód: 2,4 g	Wartość energetyczna 2219 kcal, białko: 112,6 g, tłuszcz: 73,9 g, w tym nasycone: 27,8g, węglowodany ogółem: 284,2 g, w tym cukry: 68,7g, błonnik pokarmowy: 18,4 g, sód: 2,1 g	Wartość energetyczna 2333 kcal, białko: 118,7 g, tłuszcz: 84,8 g, w tym nasycone: 31,2 g, węglowodany ogółem: 2785,9 g, w tym cukry: 61,6 g, błonnik pokarmowy: 38,5 g, sód: 2,4 g

**SOBOTA, 16.05.2026 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 konserwowy 40 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 pasztet z mięsa mieszanego 60 g ( <i>alergeny 1,3</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> )	Jogurt naturalny 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Pomidorowy pasztet z soczewicy 80 g ( <i>alergeny 1,3, może zaw. 6</i> ) Ogórek konserwowy 40 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 szczawiowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9, może zawierać 3</i> ) Tymiankowy filet z kurczaka 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ryż gotowany na sypko 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9, może zawierać 3</i> ) Tymiankowy filet z kurczaka 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ryż gotowany na sypko 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9, może zawierać 3</i> ) Tymiankowy filet z kurczaka 120 g ( <i>alergeny 1</i> ) Ryż brązowy gotowany na sypko 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g ( <i>alergeny 3, 7, 9, 10</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	Sałatka jarzynowa 150 g ( <i>alergeny 3, 7, 9, 10</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	Sałatka jarzynowa 150 g ( <i>alergeny 3, 7, 9, 10</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> )	Ser biały– 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 2123 kcal, białko: 100,3g, tłuszcz: 62,8 g, w tym nasycone: 20,1 g, węglowodany ogółem: 303,7 g, w tym cukry: 55,1 g, błonnik pokarmowy: 36,8 g, sód: 3,2 g	Wartość energetyczna 2142 kcal, białko: 101,7 g, tłuszcz: 70,8 g, w tym nasycone: 22,8 g, węglowodany ogółem: 287 g, w tym cukry: 55,1 g, błonnik pokarmowy: 34 g, sód: 2,6 g	Wartość energetyczna 2173 kcal, białko: 106,4 g, tłuszcz: 71,7 g, w tym nasycone: 26,9 g, węglowodany ogółem: 288,9 g, w tym cukry: 56,4 g, błonnik pokarmowy: 42,3 g, sód: 2,7 g

**NIEDZIELA, 17.05.2026 r**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Gotowana kiełbaska drobiowa 100 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Jajko gotowane – 1 szt (alergen 3)</p> <p>Rzodkiewka 45 g</p> <p>Musztarda 15 g (alergeny 10)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g (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 100 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Jajko gotowane – 1 szt (alergen 3)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Ketchup 15 g (alergeny 9,10)</p> <p>Chleb pszenny 30g (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 100 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</p> <p>Jajko gotowane – 1 szt (alergen 3)</p> <p>Rzodkiewka 45 g</p> <p>Musztarda 15 g (alergeny 10)</p> <p>Chleb żytni 60 g (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 naturalny 200 g (alergeny 7)</p>
OBIAD	<p>Zupa krupnik 300 ml (alergeny 1,7,9)</p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem 120 g (alergeny 1)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g</p> <p>Surówka – cząstki pomidora 100 g</p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa krupnik 300 ml (alergeny 1,7,9)</p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem 120 g (alergeny 1)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g</p> <p>Surówka – cząstki pomidora 100 g</p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa krupnik 300 ml (alergeny 1,7,9)</p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem 120 g (alergeny 1)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g</p> <p>Surówka – cząstki pomidora 100 g</p> <p>Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>Domowe tymbaliki drobiowe – 80 g (może zaw: 9, 10)</p> <p>Twarożek ziołowy – 80 g (alergeny 7)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 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>Domowe tymbaliki drobiowe – 80 g (może zaw: 9, 10)</p> <p>Twarożek ziołowy – 80 g (alergeny 7)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb pszenny 100 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>Domowe tymbaliki drobiowe – 80 g (może zaw: 9, 10)</p> <p>Twarożek ziołowy – 80 g (alergeny 7)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Chleb żytni 100 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>Jabłko 1 szt</p>	<p>Kefir 200 ml (alergeny 7)</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Szynka wieprzowa 15 g (może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</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 2124kcal, białko: 120,9 g, tłuszcz: 74,8 g, w tym nasycone: 26,8 g, węglowodany ogółem: 250,5 g, w tym cukry: 53,4 g, błonnik pokarmowy: 23,2 g, sód: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2132kcal, białko: 122,9 g, tłuszcz: 74,1 g, w tym nasycone: 26,8 g, węglowodany ogółem: 251,4 g, w tym cukry: 53,6 g, błonnik pokarmowy: 21,5 g, sód: 2,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2213kcal, białko: 129,7 g, tłuszcz: 82,7 g, w tym nasycone: 30,4 g, węglowodany ogółem: 245,3 g, w tym cukry: 42 g, błonnik pokarmowy: 32 g, sód: 2,3 g</p>

**PONIEDZIAŁEK, 18.05.2026 r**

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki owsiane 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> )	Płatki owsiane 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> )	Płatki owsiane z jogurtem i jabłkiem 250 g ( <i>alergeny 1,7</i> ) 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: maślanka naturalna 300 ml ( <i>alergeny 7</i> )
OBIAD	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Gulasz mięsno-warzywny 120 g ( <i>alergeny 1,9</i> ) Kasza bulgur gotowana 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Surówka z kapusty czerwonej a'la colesław z jogurtem 100 g ( <i>alergeny 7, 10</i> ) Kompot 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Gulasz mięsno-warzywny 120 g ( <i>alergeny 1,9</i> ) Kasza bulgur gotowana 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Sałata zielona z jogurtem 100 g Kompot 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <i>alergeny 7,9</i> ) Gulasz mięsno-warzywny 120 g ( <i>alergeny 1,9</i> ) Kasza bulgur gotowana 150 g ( <i>alergeny 1</i> ) Surówka z kapusty czerwonej a'la colesław z jogurtem 100 g ( <i>alergeny 7, 10</i> ) Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Domowy pasztet drobiowy 60 g ( <i>alergeny 1,3</i> ) Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Sałata 10 g Ogórek 50 g Chleb pszenno-żytni 60 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	Domowy pasztet drobiowy 60 g ( <i>alergeny 1,3</i> ) Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Sałata 10 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 60 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	Domowy pasztet drobiowy 60 g ( <i>alergeny 1,3</i> ) Serek wiejski 150 g ( <i>alergeny 7</i> ) Sałata 10 g Ogórek 50 g Chleb żytni 60 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	Maślanka 300 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Rogalik maślany 50 g ( <i>alergeny 1,3,7</i> )	Maślanka 300 ml ( <i>alergeny 7</i> ) Rogalik maślany 50 g ( <i>alergeny 1,3,7</i> )	Szynka wieprzowa 15 g ( <i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i> ) Sałata 5 g Chleb żytni 30 g ( <i>alergeny 1</i> ) Masło 82% tł 5 g ( <i>alergeny 7</i> )
	Wartość energetyczna 2434 kcal, białko: 121,8 g, tłuszcz: 87,2 g, w tym nasycone: 34,8 g, węglowodany ogółem: 305,6 g, w tym cukry: 63,2 g, błonnik pokarmowy: 32,8 g, sód: 2,7 g	Wartość energetyczna 2427 kcal, białko: 123,2 g, tłuszcz: 87,2 g, w tym nasycone: 34,8 g, węglowodany ogółem: 301 g, w tym cukry: 59,7 g, błonnik pokarmowy: 30,2 g, sód: 2,7 g	Wartość energetyczna 2286 kcal, białko: 120,9 g, tłuszcz: 81 g, w tym nasycone: 30,2 g, węglowodany ogółem: 281,7 g, w tym cukry: 53 g, błonnik pokarmowy: 39,9 g, sód: 2,7 g

WTOREK, 19.05.2026 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	Makarony 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	Makarony 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	Makarony pełnoziarniste 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	Jogurt naturalny 200 ml (alergeny 7) Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 200 ml (alergeny 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 2353 kcal, białko: 129,2 g, tłuszcz: 84,6 g, w tym nasycone: 29,2 g, węglowodany ogółem: 283,3g, w tym cukry: 58,1g, błonnik pokarmowy: 31 g, sód: 2,4 g	Wartość energetyczna 2193 kcal, białko: 114,9 g, tłuszcz: 78,2 g, w tym nasycone: 25,2 g, węglowodany ogółem: 269,6 g, w tym cukry: 56,5g, błonnik pokarmowy: 25 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 g, w tym cukry: 44,2 g, błonnik pokarmowy: 41,3 g, sód: 2,6 g

**ŚRODA, 20.05.2026 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

## **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)