

NIEDZIELA, 21.06.2026 r.

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Gotowana kielbaska drobiowa 90g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Pomidor 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 90 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g <i>(alergeny 7)</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 90g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Twarożek z suszonymi pomidorami 80 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Pomidor 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: kefir 200 ml <i>(alergeny 7)</i></p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa 300 ml <i>(alergeny 7,9)</i></p> <p>Kotlet schabowy 120g <i>(alergen 1,3)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 150 g</p> <p>Surówka a'la colesław z kapusty z jogurtem 100 g <i>(alergeny 7,10)</i></p> <p>Kisiel 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml <i>(alergeny 7,9)</i></p> <p>Kotlet schabowy 120g <i>(alergen 1,3)</i></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 <i>(alergeny 7,9)</i></p> <p>Kotlet schabowy 120g <i>(alergen 1,3)</i></p> <p>Ziemniaki gotowane 150 g</p> <p>Surówka a'la colesław z kapusty z jogurtem 100 g <i>(alergeny 7,10)</i></p> <p>Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>Sałatka z makaronem i brokułami 150 g <i>(alergeny 1,3)</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>Sałatka z makaronem i brokułami 150 g <i>(alergeny 1,3)</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>Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i brokułami 150 g <i>(alergeny 1,3)</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>Gruszka 1 szt</p> <p>Rogalik maślany 50 g <i>(alergeny 1,3,7)</i></p>	<p>Gruszka 1 szt</p> <p>Rogalik maślany 50 g <i>(alergeny 1,3,7)</i></p>	<p>Ser żółty 20 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Pomidor 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 2404 kcal, białko: 120,2 g, tłuszcz: 87,5 g, w tym nasycone: 27,7 g, węglowodany ogółem: 291,8 g, w tym cukry: 43,6 g, błonnik pokarmowy: 28,3 g, sód: 3,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2418 kcal, białko: 121,8 g, tłuszcz: 87,3 g, w tym nasycone: 27,6 g, węglowodany ogółem: 293,5 g, w tym cukry: 41,4 g, błonnik pokarmowy: 27,5 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>

PONIEDZIAŁEK, 22.06.2026 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 zielony 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 zielony 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	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 330 ml	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 330 ml	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 2327 kcal, białko: 114,5 g, tłuszcz: 80,9 g, w tym nasycone: 23,9 g, węglowodany ogółem: 298,6 g, w tym cukry: 48 g, błonnik pokarmowy: 28 g, sód: 2,8 g	Wartość energetyczna 2308 kcal, białko: 117,7 g, tłuszcz: 87 g, w tym nasycone: 25,7 g, węglowodany ogółem: 274,3 g, w tym cukry: 48,2 g, błonnik pokarmowy: 23,7 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, 23.06.2026 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>) Rzodkiewka 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>) Rzodkiewka 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	Sałátka 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	Sałátka 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	Sałátka 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, 24.06.2026 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 małosolnego 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 małosolnego 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	Jabłko 1 szt Rogalik maślane 50 g (<i>alergeny 1,3,7</i>)	Jabłko 1 szt 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 2301 kcal, białko: 93,1 g, tłuszcz: 86,6 g, w tym nasycone: 27,8 g, węglowodany ogółem: 296,5 g, w tym cukry: 62,5 g, błonnik pokarmowy: 29,5 g, sód: 3 g	Wartość energetyczna 2233 kcal, białko: 95,5 g, tłuszcz: 76,3 g, w tym nasycone: 27,2 g, węglowodany ogółem: 301,1 g, w tym cukry: 65,6 g, 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, 25.06.2026 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>Sok pomidorowy 330 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt</p> <p>Sok pomidorowy 330 ml</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 2165 kcal, białko: 117,8 g, tłuszcz: 63,4 g, w tym nasycone: 21,5 g, węglowodany ogółem: 297,5 g, w tym cukry: 62,7g, błonnik pokarmowy: 38 g, sód: 2,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2088 kcal, białko: 112,7 g, tłuszcz: 62,9 g, w tym nasycone: 21,5 g, węglowodany ogółem: 282,2g, w tym cukry: 62,3 g, błonnik pokarmowy: 32,6 g, sód: 2,2 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, 26.06.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kasza kuskus perłowy 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 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>)</p>	<p>Kasza kuskus perłowy 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 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>)</p>	<p>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</p>
OBIAD	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
KOLACJA	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Mus owocowy 120 g Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Mus owocowy 120 g Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna 2199 kcal, białko: 109,8 g, tłuszcz: 73,2 g, w tym nasycone: 27,7 g, węglowodany ogółem: 283,2 g, w tym cukry: 60,2g, błonnik pokarmowy: 22,4 g, sód: 2,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2249 kcal, białko: 107 g, tłuszcz: 69,8 g, w tym nasycone: 25,3g, węglowodany ogółem: 305,8 g, w tym cukry: 87,6 g, błonnik pokarmowy: 19,3 g, sód: 2,0 g</p>	<p>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</p>

SOBOTA, 27.06.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 g (<i>alergeny 7</i>) Domowy pasztet z mięsa mieszanego 60 g (<i>alergeny 1,3</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 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 naturalny 150 g (<i>alergeny 7</i>) Domowy pasztet z mięsa mieszanego 60 g (<i>alergeny 1,3</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 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 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 2122 kcal, białko: 99,2 g, tłuszcz: 70,8 g, w tym nasycone: 22,8 g, węglowodany ogółem: 285,3 g, w tym cukry: 55,1 g, błonnik pokarmowy: 35,3 g, sód: 3,3 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 2172 kcal, białko: 105,4 g, tłuszcz: 79,7 g, w tym nasycone: 26,9 g, węglowodany ogółem: 270,4 g, w tym cukry: 56,4 g, błonnik pokarmowy: 40,8 g, sód: 2,7 g

NIEDZIELA, 28.06.2026 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>Rzodkiewka 45 g</p> <p>Musztarda 15 g <i>(alergeny 10)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g <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 30g <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>Rzodkiewka 45 g</p> <p>Musztarda 15 g <i>(alergeny 10)</i></p> <p>Chleb żytni 60 g <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: kefir naturalny 200 g <i>(alergeny 7)</i></p>
OBIAD	<p>Zupa krupnik 300 ml <i>(alergeny 1,7,9)</i></p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem 120 g <i>(alergeny 1)</i></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 <i>(alergeny 1,7,9)</i></p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem 120 g <i>(alergeny 1)</i></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 <i>(alergeny 1,7,9)</i></p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem 120 g <i>(alergeny 1)</i></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 <i>(może zaw: 9, 10)</i></p> <p>Twarożek ziołowy – 80 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Sałata 10 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>Domowe tymbaliki drobiowe – 80 g <i>(może zaw: 9, 10)</i></p> <p>Twarożek ziołowy – 80 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Sałata 10 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>Domowe tymbaliki drobiowe – 80 g <i>(może zaw: 9, 10)</i></p> <p>Twarożek ziołowy – 80 g <i>(alergeny 7)</i></p> <p>Sałata 10 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>Ciastko owsiane 30 g <i>(alergeny 1,3,7,11, może zaw. 5, 8)</i></p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Ciastko owsiane 30 g <i>(alergeny 1,3,7,11, może zaw. 5, 8)</i></p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Szynka wieprzowa 15 g <i>(może zaw. 1,6, 7, 9, 10)</i></p> <p>Pomidor 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 2159kcal, białko: 116 g, tłuszcz: 76,2 g, w tym nasycone: 25,8 g, węglowodany ogółem: 261,7 g, w tym cukry: 45,3 g, błonnik pokarmowy: 24 g, sód: 2,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2167kcal, białko: 118g, tłuszcz: 75,5 g, w tym nasycone: 25,9 g, węglowodany ogółem: 262,3 g, w tym cukry: 45,4 g, błonnik pokarmowy: 22,4 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, 29.06.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>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>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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>alergen 7</i>)</p>
OBIAD	<p>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 (<i>alergeny 7</i>) Kompot 250 ml</p>	<p>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 (<i>alergeny 7</i>) Kompot 250 ml</p>	<p>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 (<i>alergeny 7</i>) Kompot bez cukru 250 ml</p>
KOLACJA	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Szynka wieprzowa 15 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 5 g Chleb pszenno- żytni 30 g (<i>alergeny 1</i>) Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)</p>	<p>Szynka wieprzowa 15 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Sałata 5 g Chleb pszenny 30 g (<i>alergeny 1</i>) Masło 82% tł 5 g (<i>alergeny 7</i>)</p>	<p>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>)</p>
	<p>Wartość energetyczna 2231 kcal, białko: 113,4 g, tłuszcz: 77,4 g, w tym nasycone: 31 g, węglowodany ogółem: 285,8 g, w tym cukry: 49,7 g, błonnik pokarmowy: 32,7 g, sód: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2227 kcal, białko: 115,3g, tłuszcz: 77,4 g, w tym nasycone: 31 g, węglowodany ogółem: 281,5 g, w tym cukry: 46 g, błonnik pokarmowy: 29,9 g, sód: 2,7 g</p>	<p>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</p>

WTOREK, 30.06.2026 r

	DIETA PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pasta jajeczna 80 g (<i>alergeny 3,7</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Ogórek konserwowy 40 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>)	Pasta jajeczna 80 g (<i>alergeny 3,7</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>) 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 jajeczna 80 g (<i>alergeny 3,7</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>może zaw. 1,6, 7, 9, 10</i>) Ogórek konserwowy 40 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 fasolowa 300 ml (<i>alergeny 9</i>) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (<i>alergeny 7</i>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot 250 ml	Zupa marchwianka 300 ml (<i>alergeny 7,9</i>) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (<i>alergeny 7</i>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml (<i>alergeny 9</i>) Pieczona roladka drobiowa ze szpinakiem i mozzarellą (<i>alergeny 7</i>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot bez cukru 250 ml
KOLACJA	Makaron z sosem bolońskim 130 g (<i>alergen 1,9</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	Makaron z sosem bolońskim 130 g (<i>alergen 1,9</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	Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 130 g (<i>alergen 1,9</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	Rogalik maślany 50 g (<i>alergeny 1,3,7</i>) Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 50 g (<i>alergeny 1,3,7</i>) Jabłko 1 szt	Ser twarogowy delisser 15 g (<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 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 g, w tym cukry: 44,2 g, błonnik pokarmowy: 41,3 g, sód: 2,6 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)