

## Dieta podstawowa

Niedziela (2026-03-01)	Poniedziałek (2026-03-02)	Wtorek (2026-03-03)	Środa (2026-03-04)	Czwartek (2026-03-05)	Piątek (2026-03-06)	Sobota (2026-03-07)	Niedziela (2026-03-08)
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g Ogórek konserwowy 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Marmolada 100g Kawa zbożowa 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 75g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy kremowy 75g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, JAJ, GRZ, SEL, SOJ, MLE,SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 75g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g. Pomidor 80g. Kawa zbożowa 250ml</p> <p><b>Alergeny :( GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy pieczony 75g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, GOR,JAJ MLE, ORZ, SO2, SOJ)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:(GLU, SEL, MLE, SO2 )</b></p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Udko drobiowe gotowane 180g Marchewka gęstowana 120g kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, ŁUB GOR, MLE, SOJ GOR, GRZ)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie.</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml. 400g Makaron z brokulem 400g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL GOR MLE, ŁUB, ORZ SO2)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa ogórkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Gulasz z warzywami 200g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Kasza bulgur 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 100g. Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 80g Sałatka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, ŁUB, GOR)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa solferino z ziemniakami 400g Makaron z serem białym 300g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska 100 w sosie pieczeniowym. Surówka z selera 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, ŁUB GOR, MLE,)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 180g Fasolka szparagowa 120g kompot z jabłek 150 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, ŁUB, SEL, GOR, MLE)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, GOR, SO2, MLE SOJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: Herbatniki 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: Jabłko.</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki wieprzowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU,, MLE, SOJ SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek : Herbatniki 50g .</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałata z selerem konserwowym 150g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, JAJ, MLE, SO2 )</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa krakowska 60g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ JAJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: Kisiel 200 ml.</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 75g Herbata czarna 25ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, MLE, RYB, SKO, JAJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU,GOR, MLE SOJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko</b></p>
<b>Wartość odżywcza</b>							
E:2036 kcal, B: 91g, T: 71g w tym NKT 23g, W: 278g w tym cukry 4g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 2022kcal, B: 90g, T: 68g w tym NKT 25g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2139 cal, B: 85g, T: 84g w tym NKT 30g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 25, sól: 5g	E: 2012kcal, B: 92g, T: 91g w tym NKT 22, W: 270g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2075kcal, B: 96g, T: 86g w tym NKT 38g, W: 264g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 2102kcal, B: 84g, T: 52g w tym NKT 21g, W: 245 g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2089kcal, B: 81g, T: 72g w tym NKT28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2025kcal, B: 96g, T: 70g w tym NKT 27g, W: 293g w tym cukry 6g, błonnik: 41g, sól: 6g

## Dieta łatwostrawna

Poniedziałek (2026-03-09)	Wtorek (2026-03-10)
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g            Margaryna Śniadaniowa 10g            Konserwa mięsna 75g            Pomidor 50g            Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g            Margaryna śniadaniowa 10g            Jajecznicza z wędliną 100g            Sałata masłowa 5g            Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR, SO2)</b></p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml            Fasolka po bretońsku 300g            Bułka razowa 100g            kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL,ŁUB GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa grysikowa 400 ml            Paluszki ziemniaczane 200g            Sos pieczarkowy 100g            Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b></p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna Śniadaniowa 10g,            Twarożek z rzodkiewką 80g            Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</b>  <b>dodatkowy posiłek : jabłko</b></p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna Śniadaniowa 10g            Wędlina 60g            Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2,S02 )</b>  <b>dodatkowy posiłek: jabłko</b></p>
<p>Wartość odżywcza</p>	
<p>E:2102kcal, B: 74g, T: 61g w tym NKT 26g, W: 292g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 6g</p>	<p>E:2123 kcal, B: 97g, T: 70g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g</p>