

DIETA PODSTAWOWA 28.06.2025				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2650 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 356 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 32 g Sód: 2825 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Pomidor			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	* 7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	* 1,3,7	Duszenie	
	Ryż			
	Marchew z selerem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Salatka ziemniaczana	* 7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 29.06.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2591 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 294 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 29 g Sód: 1888 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Kiwi			
	Ser żółty	* 7	Gotowanie	
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata, papryka			
II śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	* 1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Musztarda	* 10		
	Salatka grecka			
	Kiełbasa śląska pieczona	* 1,3,6,7	Pieczenie	
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 30.06.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2432 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 40 g Sód: 1901 g
	Bułka graham	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Jajo	* 3	Gotowanie	
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Rukola, pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	* 7		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	* 1,7,9	Gotowanie	
	Bigos z młodej kapusty		Gotowanie	
	Ziemniaki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło			
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Kalafior z bułką tartą	* 1,7	Gotowanie	
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 01.07.2025

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2584 kcal Białko: 60 g Tłuszcze: 78 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 371 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 31 g Sód: 1861 g
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	* 7		
	Rukola, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z sokiem	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa botwinka	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	* 1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki			
	Marchew z groszkiem	* 1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salatka brokułowa	* 7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 02.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2688 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 33 g Sód: 1559 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup			
	Parówka wieprzowa	* 1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata, rzodkiewka			
	Sałata			
	Herbata			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa grochowa	* 9	Gotowanie	
	Pierogi ruskie	*1,3,7	Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	OGNISKO			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Sałatka z kurczaka	* 7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 03.07.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2648 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 28 g Sód: 1934 g
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z ogórka i szczypioru			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	* 7		
Obiad	Zupa kalafiorowa	* 7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	* 1,7	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Bułka pszenna	* 1		
	Masło	* 7		
	Salata			
	Placki z jabłkiem	*1,3,7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 04.07.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2648 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 28 g Sód: 1934 g
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Pasta jajeczna	* 3		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata			
II Śniadanie	Budyń z sokiem	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa ogórkowa	* 1,7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto z rabarbarem	* 7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salata, papryka			
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	* 4,7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki