

DIETA PODSTAWOWA 19.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3059 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 45 g Węglowodany: 432 g W tym cukry: 87 g Błonnik: 36 g Sód: 2285 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	* 1,9	Gotowanie	
	Gulasz mięsno - warzywny	* 1	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	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 20.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2668 kcal Białko: 112 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 316 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 30 g Sód: 2239 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Kiwi			
	Ser żółty	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Salata, papryka			
II śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	* 1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem	* 7		
	Musztarda	* 10		
	Salatka z pomidora			
	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 21.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2688 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 324 g W tym cukry: 40 g Błonnik: 30 g Sód: 1850 g
	Chleb razowy	* 1		
	Rogal pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Jajo	* 3	Gotowanie	
	Majonez	* 3		
	Salatka, kalarepa			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	* 9	Gotowanie	
	Salatka z pomidora			
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	* 1,7	Duszenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem	* 1,7		
	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 22.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2668 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 35 g Sód: 2683 g
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Pomidor			
	Ser żółty	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Herbata	* 7		
II śniadanie	Nektarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa ogórkowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kapusta czerwona	* 7		
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	* 1,3,7	Pieczenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	* 7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Salatka 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 23.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2668 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 336 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 28 g Sód: 2334 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	* 7		
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	* 7		
Obiad	Zupa porowa	* 7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Bułka pszenna	* 1		
	Masło	* 7		
	Salata			
	Pierogi leniwe	* 1,3,7		
	Wędlina drobiowa	* 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 24.07.2025				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2798 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 124 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 647 g Błonnik: 38 g Sód: 1724 g
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Rukola, pomidor			
	Jajecznica z kielbaską	* 3	Smażenie	
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa zacierkowa	* 1, 9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	* 1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salatka brokułowa	* 1,7		

*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 25.07.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2778 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 345 g W tym cukry: 82 g Błonnik: 29 g Sód: 1544 g
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
II Śniadanie	Budyń z sokiem	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa grochowa	* 9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem owocowym	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata		Gotowanie	
	Salata, papryka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	* 4,7		

*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