

**DIETA PODSTAWOWA 14.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2498 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g Węglowodany: 336 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 28 g Sód: 1975 g
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, rzodkiewka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa porowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Makaron	* 1		
	Kompot			
	Gulasz mięsno - warzywny	* 1	Duszenie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Sałatka ziemniaczana	* 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 15.02.2026**

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2646 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 332 g W tym cukry: 78 g Błonnik: 38 g Sód: 2222 g
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Ser żółty	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
<b>II śniadanie</b>	Banan			
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	* 1,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Udo panierowane	* 1,3,7	Pieczenie	
	Rzepa z marchwią	* 7		
	Kalafior z bułką tartą	* 1,7	Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sok marchwiowo - owocowy			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Musztarda	* 10		
	Salatka grecka			
	Kiełbasa śląska pieczona	* 1,3,6,7		

\*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 16.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2855 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 142 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 51 g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 36 g Sód: 3546 g
	Masło	* 7		
	Ketchup			
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Rukola, kalarepa			
	Parówka wieprzowa	* 1,3,6,7	Gotowanie	
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	* 7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	* 1,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki	* 1	Gotowanie	
	Kotlet mielony	* 1,3,7	Pieczenie	
	Marchew z groszkiem	* 1,7		
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Sałata			
	Herbata			
	Sałatka z kurczaka			

\*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 17.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3072 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 121 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44 g Węglowodany: 376 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 36 g Sód: 3934 g
	Masło	* 7		
	Jabłko			
	Pasta z jaja	* 3		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Salata, papryka			
Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7			
II śniadanie	Grysik z wiśniami			
Obiad	Zupa gulaszowa	* 1, 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Racuchy z dżemem	* 1,3,7	Smażenie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Herbata			
	Masło	* 7		
	Ser topiony	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Kalafior z bułką tartą	* 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 18.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>I Śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2828 kcal Białko: 133 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 362 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 38 g Sód: 1909 g
	Masło	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, rzodkiewka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorem	* 7		
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	* 7		
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Fasolka			
	Devolay	* 1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki			
	Surówka colesław			
<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka			
	Herbatniki	* 1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Pierogi leniwe	* 1,3,7		
	Bułka pszenna	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		

\*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 19.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3110 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 48 g Węglowodany: 456 g W tym cukry: 66 g Błonnik: 46 g Sód: 2036 g
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Salata, ogórek			
	Ser kanapkowy	* 7		
Wędlina wieprzowa	* 1,3,7			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z sokiem	* 7		
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	* 1,7,9	Gotowanie	
	Brokuł			
	Kompot			
	Ziemniaki	* 1		
	Gołąbki w sosie pomidorowym	* 1,7	Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłecznik	* 1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Masło	* 7		
	Salata			
	Herbata			
	Chleb zwykły	* 1		
	Salatka jarzynowa	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		

\*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 20.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2606 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 120 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 38 g Błonnik: 38 g Sód: 1988 g
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Rukola, pomidor			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
Jajecznica ze szczypiorem	* 3	Smażenie		
II Śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa z groszku	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kapusta czerwona			
	Kopytka w sosie pieczarkowym	* 1,3,7	Pieczenie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	* 7		
Kolacja	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Chleb pszenny	* 1		
	Ryba po grecku	* 1,4	Pieczenie	
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		

\*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