

**DIETA PODSTAWOWA 28.02.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2528 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 360 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 44 g Sód: 2266 g
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 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 pieczarkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot	* 1		
	Rzepa z marchwią	* 7		
	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem	* 1, 7	Duszenie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Sałatka jarzynowa	* 7		
	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

**DIETA PODSTAWOWA 01.03.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kawa	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2730 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 121 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 39 g Sód: 2493 g
	Kiwi			
	Masło			
	Twaróg	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Rukola, papryka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
<b>II śniadanie</b>	Gruszka			
<b>Obiad</b>	Zupa porowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Brokuł			
	Kompot			
	Gulasz z szynki	* 1	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
<b>Podwieczorek</b>	Sok marchwiowo - owocowy			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Musztarda	* 10		
	Sałatka grecka			
	Kiełbasa śląska pieczona	* 1,3,6,7	Pieczenie	

\*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 02.03.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3244 kcal Białko: 130 g Tłuszcze: 125 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 435 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 47 g Sód: 3288 g
	Masło	* 3	Gotowanie	
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Sałatka z pomidora			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	* 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet pożarski	* 1,3,7	Pieczenie	
	Marchew z groszkiem	* 1,7	Duszenie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata	* 7		
	Sałatka brokułowa	* 1,7		
	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 03.03.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 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		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Sałata, kalarepa			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3, 6,7		
II śniadanie	Budyń z musem owocowym	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	* 1, 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Makaron z truskawkami	* 1,7	Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	* 1,3,7		
Kolacja	Herbata			
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, papryka			
	Pasta z kurczaka	* 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 04.03.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>I Śniadanie</b>	Kakao	* 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
	Miód			
	Masło	* 7		
	Ketchup			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Salata, papryka			
Parówka wieprzowa	* 1,3,6,7	Gotowanie		
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	* 7		
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Filet w jarzynach	* 1	Pieczenie	
<b>Podwieczorek</b>	Sernik na zimno	* 7		
<b>Kolacja</b>	Herbata			
	Masło	* 7		
	Salata			
	Bułka pszenna	* 1		
	Placki z jabłkiem	* 1,3,7		
	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 05.03.2026**

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		
	Pasztet mięsno - warzywny	* 1,3	Pieczenie	
	Salatka z papryki i ogórka kiszzonego	* 7		
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	* 7		
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa	* 1, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet schabowy	* 1,3,7	Pieczenie	
	Marchew z porem	* 7		
	Kalafior z bułką tartą	* 1, 7	Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Herbatniki	* 1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Masło	* 7		
	Salata			
	Herbata			
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Salatka 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 06.03.2026**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 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		
	Jajo			
	Herbata			
	Sos tatarski	* 3		
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Rukola, pomidor			
Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7			
II Śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 1,7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	* 1,3,7	Smażenie	
Podwieczorek	Tosty	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	* 1,4,7		

\*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