

DIETA PODSTAWOWA 07.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2539 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 48 g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 36 g Sód: 2960 g
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, rzodkiewka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Budyń z sokiem	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Ryż			
	Kompot			
	Fasolka			
	Rzepa z marchwią	* 7		
	Pulpet w sosie pomidorowym	* 1, 3,7	Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Herbata			
	Sałatka 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 08.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2626 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 336 g W tym cukry: 46 g Błonnik: 36 g Sód: 2098 g
	Kiwi			
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Rukola, papryka			
Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Mizeria			
	Kalafior			
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Udo panierowane	* 1	Pieczenie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy	* 7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Salata			
	Herbata			
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salatka jarzynowa	* 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 09.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2956 kcal Białko: 122 g Tłuszcze: 129 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 51 g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 29 g Sód: 2366 g
	Masło	* 3	Gotowanie	
	Ketchup			
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Parówka wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
II śniadanie	Grysik z truskawkami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Spaghetti	* 1	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	* 1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Ser kanapkowy	* 7		
	Pasta z kurczaka	* 7		
	Salata, rzodkiewka			

*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 10.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 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	Kisiel z bitą śmietaną	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa klopsikowa	* 1,3,7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Racuchy z dżemem	* 1,,3,7	Smażenie	
Podwieczorek	Popcorn			
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 11.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 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, kalarepa			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	* 7		
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	* 7		
	Kotlet siekany z kurczaka	* 1,3,7	Pieczenie	
Podwieczorek	Gruszka	* 7		
	Herbatniki	* 1,3,7		
Kolacja	Herbata			
	Masło	* 7		
	Sałata			
	Chleb pszenny	* 1		
	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 12.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	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		
	Bułka pszenna	* 1		
	Ser kanapkowy	* 7	Pieczenie	
	Salata, rzodkiewka			
Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	* 7		
Obiad	Zupa krupnik	* 1, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kapusta biała		Gotowanie	
	Sos pieczarkowy	* 7		
	Babka ziemniaczana	* 1,3,7	Pieczenie	
Podwieczorek	Tosty	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Masło	* 7		
	Salata			
	Herbata			
	Ser topiony	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Kalafior z bułką tartą	* 1,7	Gotowanie	

*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 13.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 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		
	Sałata, pomidor			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
Jajecznica ze szczypiorem	* 3	Smażenie		
II Śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa porowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki			
	Kapusta czerwona	* 7		
	Ryba panierowana	* 1,3,4,7	Pieczenie	
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Bułka pszenna	* 1		
	Placki z jabłkiem	* 1,3,7	Pieczenie	
	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