

DIETA PODSTAWOWA 14.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2732 kcal Białko: 112 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 358 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 34 g Sód: 3246 g
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Herbata			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, rzodkiewka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa ogórkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki			
	Filet w jarzynach	* 1	Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Ser topiony	* 7		
	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 15.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2472 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 39 g Sód: 3042 g
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Salata, papryka			
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Fasolka			
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	* 7		
	Pulpet w sosie pomidorowym	* 1,7	Gotowanie	
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Salata			
	Herbata			
	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 16.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2746 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 128 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 330 g W tym cukry: 66 g Błonnik: 40 g Sód: 4968 g
	Jajo			
	Masło	* 3	Gotowanie	
	Majonez			
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Sałata, pomidor			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Budyń z wiśniami	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki			
	Kotlet pożarski	* 1,3,7		
	Surówka colesław			
Podwieczorek	Jabłko			
	Herbatniki	* 1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Sałatka 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 17.03.2026

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		
	Ketchup			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Parówka wieprzowa	* 1,3, 6,7		
	Salatka z ogórka i szczypiorku			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	* 1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa marchwiowa z grzanką	* 1,3,7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kalafior			
	Buraczki			
	Gulasz z szynki	* 1	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Herbata			
	Masło	* 7		
	Bułka pszenna	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	* 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 18.03.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Kawa	* 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, papryka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	* 7		
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	* 7		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Marchew z porem	* 7		
	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem	* 1,3,7	Pieczenie	
Podwieczorek	Banan			
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 19.03.2026

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 drobiowa	* 1,3,6,7			
II śniadanie	Kiwi	* 7		
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa grochowa	* 1, 9	Gotowanie	
	Ryż			
	Kompot			
	Rzepa z marchwią	* 7	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	* 1, 7	Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Masło	* 7		
	Dżem			
	Salata			
	Herbata			
	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 20.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 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		
Jajecznicza ze szczypiorem	* 3	Smażenie		
II Śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kapusta czerwona			
	Kopytka z sosem pieczarkowym	* 1, 3, 7		
Podwieczorek	Sernik na zimno	* 7		
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