

DIETA PODSTAWOWA 21.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 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, papryka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki			
	Filet w jarzynach	* 1	Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Sałatka z makaronu i brokuła	* 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 22.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 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 topiony	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Rukola, kalarepa			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
II śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa kapuśniak	* 9	Gotowanie	
	Ryż			
	Kompot			
	Fasolka			
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	* 7		
	Pulpet w sosie własnym	* 1, 3, 7	Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Herbata			
	Sałatka grecka			
	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 23.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 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	Owsianka z truskawkami	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krem z marchewki z grzanką	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kapusta pekińska			
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	* 1,3,7		
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Herbata			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Sałatka z ogórka i papryki			

*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 24.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 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		
	Dżem			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Pasztet mięsno - warzywny	* 1, 3, 7	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	* 1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krupnik	* 1, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Buraczki			
	Kasza gryczana			
	Marche w z selerem	* 7	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	* 1, 7	Duszenie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki			
Kolacja	Herbata			
	Masło	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	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 25.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 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		
	Herbata			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, papryka			
	Parówka wieprzowa	* 1,3,6,7		
Twarożek z rzodkiewką	* 7			
II śniadanie	Budyń z sokiem	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa klopsikowa	* 1,3,7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ryż z jabłkiem	* 7	Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Herbata			
	Pizza	* 1,3,6,7	Pieczenie	
	Sałatka grecka			

*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 26.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 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		
	Ser kanapkowy	* 7	Pieczenie	
	Sałata, rzodkiewka			
Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7			
II śniadanie	Kiwi	* 7		
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa grochowa	* 1, 9	Gotowanie	
	Devolay	* 1, 3, 7	Pieczenie	
	Kompot			
	Ziemniaki	* 7	Gotowanie	
	Surówka z czerwonej kapusty	* 7	Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Sałatka 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 27.03.2026

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		
II Śniadanie	Jajecznicza ze szczypiorem	* 3	Smażenie	
	Mandarynka			
Obiad	Chrupki kukurydziane			
	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kapusta czerwona			
Podwieczorek	Kopytka z sosem pieczarkowym	* 1, 3, 7		
	Sernik na zimno	* 7		
	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Bułka pszenna	* 1		
	Placki z jabłkiem	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	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