

DIETA PODSTAWOWA 28.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2920 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 118 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 48 g Węglowodany: 366 g W tym cukry: 96 g Błonnik: 38 g Sód: 2888 g
	Masło	* 7		
	Herbata	* 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 porowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Buraczki			
	Kasza gryczana			
	Gulasz z szynki	* 1	Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	* 7		
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	* 1, 3, 7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Herbata			
	Musztarda	* 10		
	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 29.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2752 kcal Białko: 122 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 338 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 38 g Sód: 2926 g
	Masło	* 7		
	Jabłko			
	Twaróg	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
Sałatka z ogórka i szczypioru				
II śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Ziemniaki			
	Udo pieczone			
	Surówka z kapusty czerwonej	* 1	Gotowanie	
Podwieczorek	Sok owocowy			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Ser kanapkowy			
	Wędlina drobiowa	* 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 30.03.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3112 kcal Białko: 116 g Tłuszcze: 150 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 49 g Węglowodany: 342 g W tym cukry: 48 g Błonnik: 28 g Sód: 2668 g
	Jajo	* 3		
	Masło	* 7	Gotowanie	
	Majonez	* 3		
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Salata, pomidor			
	Jajecznica z kiełbaską	* 3		
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa ogórkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Kompot			
	Spaghetti	* 1	Smażenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej	* 1,3,7		
Podwieczorek	Tosty			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Salata	* 7		
	Herbata			
	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 31.03.2026

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			
	Ketchup			
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Sałata, papryka			
	Parówka wieprzowa	* 1, 3, 7	Pieczenie	
II śniadanie	Budyń z wiśniami	* 1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	* 1, 9	Gotowanie	
	Ryż			
	Kompot			
	Marchew z porem			
	Kurczak w sosie śmietanowym			
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Herbata			
	Sałata			
	Masło	* 7		
	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 01.04.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Kakao	* 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		
	Herbata	* 7		
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Rukola, rzodkiewka			
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
Twarożek ze szczypiorem	* 7			
II śniadanie	Gruszka		Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	* 7, 9	Gotowanie	
	Fasolka			
	Kompot			
	Ziemniaki			
	Gołąbki w sosie koperkowym	* 1, 3	Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	* 7		
Kolacja	Herbata			
	Masło	* 7	Pieczenie	
	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 02.04.2026

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			
	Ser topiony	* 7		
	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 pieczarkowa	* 1, 9	Gotowanie	
	Kompot	* 1, 3, 7	Pieczenie	
	Ziemniaki			
	Kotlet pożarski	* 1, 3, 7	Pieczenie	
	Surówka colesław			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Bułka pszenna	* 1		
	Ryż z jabłkiem	* 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

DIETA PODSTAWOWA 03.04.2026

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
	Jajo	* 3	Gotowanie	
	Masło	* 7		
	Herbata			
	Sos tatarski	* 3		
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Sałatka z pomidora			
Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7			
II Śniadanie	Jogurt owocowy	* 7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Kompot			
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	* 1, 3, 7	Smażenie	
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe	* 1, 3, 7	Pieczenie	
Kolacja	Masło	* 7		
	Sałata			
	Herbata			
	Chleb pszenny	* 1		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	* 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