

DIETA PODSTAWOWA 10.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2658 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g Węglowodany: 331 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 32 g Sód: 2064,13 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Półdewica z indyka	* 6,9,10		
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Herbatniki	* 1,7		
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	* 1,3,7	Gotowanie	
	Kasza gryczana	* 1	Gotowanie	
	Bitka wieprzowa	* 1	Duszenie	
	Buraczki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt	* 7		
Kolacja	Salatka jarzynowa	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Herbata			

*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 11.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2805kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28 g Węglowodany: 431 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 40 g Sód: 2217,29 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Salata			
	Pomidor			
	Kawa	* 1		
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa krem z ziemniaków	* 1	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Filet z kurczaka w jarzynach	* 1,9	Duszenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Placki z jabłkami	* 1,3,7	Smażenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			

*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 12.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2740 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 392 g W tym cukry: 49 g Błonnik: 40 g Sód: 4237,48 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9,10		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Ogórek małosolny			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłecznik	* 1,3,7	Pieczenie	
Obiad	Zupa krupnik	* 1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Pieczony kotlet rybny	* 1, 3,4	Pieczenie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Pasta z kalafiora	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Kiełbasa żywiecka	* 6,9,10		
	Papryka			
	Herbata			

*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 13.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówki z indyka	* 6,9,10		Wartość energetyczna (kcal): 2208 kcal Białko: 80 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 255 g W tym cukry: 31 g Błonnik: 25 g Sód: 1914,73 mg
	Bułka graham	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Rzodkiewka			
	Kakao			
II śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami	* 9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1,3,9	Gotowanie	
	Kapusta pekińska z kukurydzą i papryką	* 10		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
Kolacja	Jajko gotowane	* 3	Gotowanie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9,10		
	Ogórek			
	Herbata			

*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 14.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Chleb pszenny	* 1		Wartość energetyczna (kcal): 2637 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 390 g W tym cukry: 97 g Błonnik: 34 g Sód: 1523,33 mg
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Twaróg	* 7		
	Salata			
	Pomidor ze szczypiorkiem			
	Kawa	* 7		
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa owocowa	* 1	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Gulasz z szynki	* 1	Duszenie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Morele			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Ogórek			
	Herbata			

*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 15.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2472 kcal Białko: 81 g Tłuszcze: 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 362 g W tym cukry: 29 g Błonnik: 42 g Sód: 2475,06 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 6,9,10		
	Salata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Galaretka z truskawkami			
Obiad	Zupa z fasolki z kluskami lanymi	* 1,3	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	* 1,3,	Pieczenie	
	Surówka z białej kapusty			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Salatka z makaronem i brokułem	* 1,3,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 6,9,10		
	Pomidor			
	Herbata			

*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 16.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajo gotowane	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2381 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44 g Węglowodany: 294 g W tym cukry: 29 g Błonnik: 33 g Sód: 3066,33 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Kiełbasa żywiecka	* 6,9,10		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Kawa	* 7		
II Śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa kapuśniak	* 9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Pulpet w sosie własnym	* 1,3	Duszenie	
	Surówka z marchewki, pora i jabłka			
	Kompot			
Podwieczorek	Truskawki			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Ser żółty	* 7		
	Kalafior gotowany		Gotowanie	
	Herbata			

*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 17.06.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Pasztet mięsno-warzywny	1,3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2774 kcal Białko: 116 g Tłuszcze: 105g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 377 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 45 g Sód: 4457,37 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kakao	*7		
II Śniadanie	Jabłko			
Obiad	Zupa brokułowa	* 7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kieszonki z piersi ze szpinakiem	* 7	Smażenie	
	Surówka Colesław	* 3		
	Kompot			
Podwieczorek	Sok pomidorowy			
Kolacja	Ryż z jabłkiem	* 7	Pieczenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Papryka			
	Salata			
	Herbata			

*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 18.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2825 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g Węglowodany: 359 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 33 g Sód: 2153,82 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II Śniadanie	Koktajl bananowo-truskawkowy	*7		
Obiad	Zupa koperkowa	* 7	Gotowanie	
	Kasza gryczana	* 1	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym	* 1,3	Pieczenie	
	Surówka z czerwonej kapusty			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki	* 1,7		
Kolacja	Parówki z indyka	* 6,9,10		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Pomidor ze szczypiorkiem			
	Herbata			

*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 19.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta z jajeczna	* 3,10	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2214kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g Węglowodany: 338 g W tym cukry: 41 g Błonnik: 43 g Sód: 2121,35 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9,10		
	Sałata			
	Ogórek			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Ptasie mleczko	* 7		
Obiad	Zupa grochowa	* 9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami i śmietaną	* 1,3,7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4,9	Smażenie/duszenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Rzodkiewka			
	Herbata			

*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