

DIETA PODSTAWOWA 20.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2414 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 308 g W tym cukry: 41 g Błonnik: 36 g Sód: 2487,84 mg
	Bułka graham	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa fasolowa	* 9	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Gulasz mięsno-warzywny	* 1	Gotowanie	
	Ogórek małosolny			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt naturalny	* 7		
Kolacja	Jajo gotowane	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	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 21.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2524 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 332 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 34 g Sód: 3244,38 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Nektarynka			
Obiad	Rosół z makaronem	* 1,3,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	* 1,3	Pieczenie	
	Marchewka z jabłkiem			
	Kompot			
Podwieczorek	Herbatniki	* 1,7		
Kolacja	Salatka grecka			
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	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 22.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2663 kcal Białko: 116 g Tłuszcze: 124 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 47g Węglowodany: 297 g W tym cukry: 33 g Błonnik: 33 g Sód: 2805,64 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Ogórek			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Koktajl truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa szczawiowa	* 3,7		
	Ryż			
	Klopsik w sosie cebulowym	* 1,3		
	Kapusta czerwona			
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Pasta z piersi kurczaka			
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	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 23.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2894 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 400 g W tym cukry: 74 g Błonnik: 43 g Sód: 2265,24 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Twaróg	* 7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Ciasto marchewkowe	* 1,3,7	Pieczenie	
Obiad	Zupa botwinka	* 7	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie własnym	* 1,3	Pieczenie	
	Kapusta pekińska z papryką i kukurydzą	* 10		
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Płacki budyniowe z dżemem	* 1,3,7	Smażenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	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 24.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Chleb pszenny	* 1		Wartość energetyczna (kcal): 2373 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 323 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 35 g Sód: 2332,90 mg
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Ogórek			
	Kawa	* 1,7		
II śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej		Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem owocowym	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Morele			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4,9	Pieczenie	
	Bułka pszenna	* 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

DIETA PODSTAWOWA 25.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2200 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 279 g W tym cukry: 40 g Błonnik: 33 g Sód: 3420,93 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok pomidorowy			
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem	* 1,3,7	Gotowanie	
	Ziemniaki pieczone		Pieczenie	
	Kotlet siekany z kurczaka		Smażenie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot			
Podwieczorek	Truskawki			
Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	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 26.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajo gotowane	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2123 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 251 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 25 g Sód: 2846,48 mg
	Bułka graham	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Pomidor			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Sernik na zimno	* 7		
Obiad	Zupa ryżowa		Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet rybny pieczony	* 1,3,4	Pieczenie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Pasta mięsna	* 1,3,6,7,10		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Salata			
	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 27.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Twarożek z ogórkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2268 kcal Białko: 77 g Tłuszcze: 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 49 g Błonnik: 32 g Sód: 3414,64 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II Śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa marchewkowa	* 7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Pieczeń ze schabu		Pieczenie	
	Kapusta biała			
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Pierogi leniwe	* 1,3,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	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 28.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2882 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 391 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 35 g Sód: 2506,13 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Papryka			
	Herbata			
II Śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa zacierkowa	* 1,3	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	* 1,3,7	Gotowanie	
	Surówka Colesław	* 3		
	Kompot			
Podwieczorek	Herbatniki	* 1,7		
Kolacja	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 7		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	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

DIETA PODSTAWOWA 29.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta jajeczna	* 3,10		Wartość energetyczna (kcal): 2249 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 328 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 46 g Sód: 3158,82 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Pomidor			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Mus owocowy			
Obiad	Zupa jarzynowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Bigos z młodej kapusty z piersią z kurczaka		Duszenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Salatka z kurczakiem	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	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