

DIETA PODSTAWOWA 30.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2419 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 83 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 361 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 43 g Sód: 2793,69 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Herbatniki	* 1,7		
Obiad	Zupa koperkowa	* 7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka po bretońsku		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Truskawki			
Kolacja	Jajo gotowane	* 3	Gotowanie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salatka grecka	* 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 01.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2823 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 396 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 37 g Sód: 1431,44 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka graham	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Ciasto z rabarbarem	* 1,3,7	Pieczenie	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	* 1,3,9	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Pierś z indyka a'la zraz	* 1,10	Duszenie	
	Surówka z sałaty lodowej	* 10		
	Kompot			
Podwieczorek	Morele			
Kolacja	Salatka jarzynowa	* 3,7,9		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	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 02.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajo gotowane	* 3	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2367 kcal Białko: 68 g Tłuszcze: 80 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g Węglowodany: 345 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 35 g Sód: 1378,81 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Półdzwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Papryka			
	Kawa	* 1,7		
II śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa owocowa z makaronem	* 1,3	Gotowanie	
	Kasza gryczana	* 1	Gotowanie	
	Schab w sosie pieczarkowym		Duszenie	
	Marchewka z jabłkiem			
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		
	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

DIETA PODSTAWOWA 03.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2331 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 80 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 351 g W tym cukry: 35 g Błonnik: 29 g Sód: 3269,60 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa kalafiorowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Pieczony kotlet rybny	* 1,3,4	Pieczenie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt naturalny	* 7		
Kolacja	Pierogi leniwe	* 1,3,7	Gotowanie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 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 04.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2373 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 290 g W tym cukry: 46 g Błonnik: 29 g Sód: 2015,41 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Papryka			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Mus owocowy			
Obiad	Zupa klopsikowa	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	* 1,3,7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko			
Kolacja	Twarożek z ogórkiem	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	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 05.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2680 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 379 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 42 g Sód: 3904,42 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ogórek			
	Kawa	* 1,7		
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa botwinka	* 3,7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet z indyka	* 1,3	Smażenie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot			
Podwieczorek	Sok			
Kolacja	Salatka z makaronem i brokułem	* 1,3,7	Gotowanie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	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 06.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2559kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 66 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 426 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 44 g Sód: 1440,46 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Twaróg	* 7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II Śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z groszku z grzankami	* 1,7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Bitka drobiowa		Duszenie	
	Surówka z czerwonej kapusty			
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Ryż z jabłkami	* 1,7	Pieczenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	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 07.07.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Pasztet mięsny z soczewicą	* 3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2590 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 125 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 305 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 41 g Sód: 3983,15 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka graham	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Nektarynka			
Obiad	Barszcz ukraiński	* 7,9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	* 1,3,7	Gotowanie	
	Surówka Colesław	* 3		
	Kompot			
Podwieczorek	Morele			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4,9	Pieczenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Serek kanapkowy	* 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 08.07.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta jajeczna	* 3,9	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2524 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 317 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 30 g Sód: 2890,62 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Papryka			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Ptasie mleczko	* 7		
Obiad	Zupa brokułowa	* 7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet mielony	* 1,3	Smażenie	
	Buraczki			
	Kompot			
Podwieczorek	Herbatniki	* 1,7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	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 09.07.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1,3,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2312 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 310 g W tym cukry: 40 g Błonnik: 36 g Sód: 1598,10 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Pomidor			
	Herbata			
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa grochowa	* 9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1,3	Duszenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Jajo gotowane		Gotowanie	
	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