

DIETA PODSTAWOWA 31.05.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajecznicza ze szczypiorkiem	* 3	Smażenie	Wartość energetyczna (kcal): 2755 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 123 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44 g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 39 g Sód: 2379,21 mg
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9,10		
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
Obiad	Zupa z groszku z grzankami	* 1,7,9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Gulasz mięsno-warzywny	* 1	Duszenie	
	Buraczki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Ser żółty	* 7		
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Salatka grecka			
	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 01.06.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2881 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 456 g W tym cukry: 73g Błonnik: 56 g Sód: 2163,48 mg
	Bułka	* 1		
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Serek kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Ciasto z rabarbarem	* 1,3,7	Pieczenie	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka po bretońsku		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Morele			
Kolacja	Salatka jarzynowa	* 3,7	Gotowanie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 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 02.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajko gotowane	* 3	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2538 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 37 g Sód: 2722,12 mg
	Bułka	* 1		
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 6,9,10		
	Rukola			
	Papryka			
	Kawa	* 7		
II śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	*7		
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	* 9	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Pieczeń ze schabu		Pieczenie	
	Marchewka z jabłkiem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki	* 1		
Kolacja	Ryba po grecku	* 3,9		
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9		
	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 03.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2479 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 340 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 35 g Sód: 3462,47 mg
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa kalafiorowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet z indyka	* 1,3	Smażenie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	* 7		
	Banan			
Kolacja	Salatka z kurczakiem	* 3,7,10		
	Chleb	* 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 04.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2691 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 380 g W tym cukry: 107 g Błonnik: 30 g Sód: 1148,98 mg
	Bułka	* 1		
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Salata			
	Pomidor			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Kisiel z jabłkami		Gotowanie	
Obiad	Zupa klopsikowa	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	* 1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
Kolacja	Placki budyniowe	* 1,3,7	Smażenie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 6,7,9,10		
	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 05.06.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówki z indyka	* 6,9,10		Wartość energetyczna (kcal): 2589 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 373 g W tym cukry: 81 g Błonnik: 42 g Sód: 3142,86 mg
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Sałata			
	Ogórek			
	Kawa			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa botwinka	* 7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Ryba zapiekana	* 3	Pieczenie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok			
Kolacja	Pierogi leniwe	* 1,3,7	Gotowanie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Połędwica z indyka	* 6,9,10		
	Sałata			
	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 06.06.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2691 kcal Białko: 107 g Tłuszcze: 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 430 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 41 g Sód: 2355,92 mg
	Bułka	* 1		
	Chleb	*1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9,10		
	Twaróg	* 7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II Śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krem z marchwi	* 7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Zraz zawijany z piersi indyka	* 1	Duszenie	
	Ogórek małosolny			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Ryż z jabłkami	* 7	Pieczenie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab			
	Rukola			
	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 07.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Chleb	* 1		Wartość energetyczna (kcal): 2692 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g Węglowodany: 372 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 37 g Sód: 3367,74 mg
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 6,9,10		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Ogórek			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Jabłko			
Obiad	Barszcz ukraiński	* 7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Smażenie	
	Pulpet w sosie koperkowym	* 1,3,7	Gotowanie	
	Surówka Colesław	* 3		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt			
	Herbatniki	* 1		
Kolacja	Pasta z piersi kurczaka		Pieczenie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Serek kanapkowy	* 7		
	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 08.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta jajeczna	* 3,10	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2780 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 76 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g Węglowodany: 441 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 35 g Sód: 2404,68 mg
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 6,9,10		
	Sałata			
	Papryka			
	Kawa			
II Śniadanie	Budyń jaglany z sokiem	* 7		
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	* 7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Bitka drobiowa	* 1,3,4	Duszenie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Morele			
Kolacja	Salatka z makaronu i brokułów	* 1,3,7	Gotowanie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 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 09.06.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2604 kcal Białko: 114 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 376 g W tym cukry: 73 g Błonnik: 35 g Sód: 1208,96 mg
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 6,9,10		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Rukola			
	Pomidor			
	Herbata			
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa jarzynowa	1,3,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem owocowym	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki	* 1		
Kolacja	Jajo		Gotowanie	
	Chleb	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 6,9,10		
	Salata			
	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