

DIETA PODSTAWOWA 10.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2180 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 79 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 299 g W tym cukry: 35 g Błonnik: 35 g Sód: 3213,50 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl owocowy	* 7		
Obiad	Zupa krupnik	* 1,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Pieczony kotlet rybny	* 1,3,4	Pieczenie	
	Surówka z kiszonej kapusty			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Brokuł z dipem czosnkowym	* 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 11.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2450 kcal Białko: 118 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 293 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 31 g Sód: 3241,52 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
	Kawa	* 1,7		
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa buraczkowa	* 7,9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Filet z kurczaka w jarzynach	* 1,9	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	* 7		
Kolacja	Pasta z piersi kurczaka	* 10		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser 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 12.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2527 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 350 g W tym cukry: 51 g Błonnik: 38 g Sód: 3583,98 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Półdewica sopocka	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	Salata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Udo z kurczaka	* 1	Pieczzone	
	Mizeria	* 7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Nektarynka			
Kolacja	Salatka brokułowa z ryżem	* 3,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Kiełbasa żywiecka	* 1,3,6,7		
	Kalarepa			
	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 13.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2320 kcal Białko: 83 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 265 g W tym cukry: 39 g Błonnik: 26 g Sód: 1970 mg
	Bułka graham	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Rzodkiewka			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami	* 7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1,3,9	Duszenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej	* 10		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Jajo gotowane	* 3	Gotowanie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 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 14.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2542 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g Węglowodany: 360 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 34 g Sód: 2044,29 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa ryżowa	* 9	Gotowanie	
	Pierogi z mięsem	* 1	Gotowanie	
	Buraczki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Morele			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Salatka ziemniaczana	* 3,7,10		
	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 15.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2548 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 373 g W tym cukry: 39 g Błonnik: 39 g Sód: 2194,60 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Serek kanapkowy	*		
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Galaretka z truskawkami			
Obiad	Zupa z fasolki z kluskami lanymi	* 1,3,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	* 1,3	Pieczenie	
	Surówka z białej kapusty			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Placki z jabłkami	* 1,3,7	Smażenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 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 16.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta z jaja	* 3,10		Wartość energetyczna (kcal): 2511 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 302 g W tym cukry: 31 g Błonnik: 33 g Sód: 3950,97 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Kiełbasa żywiecka	* 1,3,6,7		
	Sałata			
	Rzodkiewka			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Jogurt naturalny	* 7		
Obiad	Zupa kapuśniak	* 9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Pulpet w sosie własnym	* 1,3	Gotowanie	
	Surówka z marchewki, pora i jabłka			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Truskawki			
Kolacja	Sałata z kurczaka	* 3,7,9		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Sałata			
	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 17.07.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Pasztet mięsno-warzywny	* 1,3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2744 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g Węglowodany: 366 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 37 g Sód: 2796,13 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Nektarynka			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	* 7,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	* 1,3,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Drożdżówka z jabłkiem	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Ryba po grecku	* 4,9	Pieczenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 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 18.07.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2502 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43,49 g Węglowodany: 315 g W tym cukry: 42 g Błonnik: 38 g Sód: 2282,57 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Serek kanapkowy			
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa jarzynowa	* 9	Gotowanie	
	Kasza gryczana	* 1	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym	* 1,3	Pieczenie	
	Surówka z czerwonej kapusty			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ketchup	* 9		
	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 19.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Chleb pszenny	* 1		Wartość energetyczna (kcal): 2348 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 81 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g Węglowodany: 328 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 40 g Sód: 3495,65 mg
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Półdewica sopocka	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	Salata			
	Ogórek			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Sok pomidorowy			
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	* 1,3,7	Gotowanie	
	Kieszonki z piersi ze szpinakiem	* 7	Pieczenie	
	Surówka Colesław	* 3		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Twarożek z ogórkiem	* 7		
	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