

DIETA PODSTAWOWA 20.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2667 kcal Białko: 138 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 358 g W tym cukry: 32 g Błonnik: 43 g Sód: 3265 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata masłowa			
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Mus owocowy			
Obiad	Zupa fasolowa	* 9	Gotowanie	
	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami	* 1,3,7	Pieczenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko / Kiełbasa z ogniska z chlebem i ketchupem	/* 1,3,6,7,9	/ pieczenie	
Kolacja	Bułka zwykła	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Salata masłowa			
	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 21.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek na słodko	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2673 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 86 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 415 g W tym cukry: 73 g Błonnik: 33 g Sód: 2130,98 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Ptasie mleczko	* 7		
Obiad	Zupa owocowa z makaronem	* 1,3	Gotowanie	
	Ryż			
	Pulpet w sosie koperkowym	* 1,3,6,7	Gotowanie	
	Salatka grecka	* 10		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Salatka brokułowa	* 1,3,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Sopocka	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	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 22.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2475 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 306 g W tym cukry: 36 g Błonnik: 31 g Sód: 3700,50 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka grahamka	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Salata masłowa			
	Papryka			
	Kawa	* 1,7		
II śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	*		
Obiad	Zupa kalafiorowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet rybny	* 1,3,4	Pieczenie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Czereśnie			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Pierogi leniwe	* 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 23.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówka z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2143 kcal Białko: 68 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 282 g W tym cukry: 35 g Błonnik: 39 g Sód: 2021,29 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Rzodkiewka			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Kiwi			
Obiad	Zupa botwinka		Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Schab w sosie pieczarkowym		Duszenie	
	Surówka z buraczków			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt	* 7		
Kolacja	Jajo gotowane	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	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

DIETA PODSTAWOWA 24.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2541 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 355 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 37 g Sód: 1820,56 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa z groszku	* 7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem owocowym	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Salatka jarzynowa	* 3,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata masłowa			
	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 25.07.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2608 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 360 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 38 g Sód: 2504,37 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłecznik	* 1,3,7		
Obiad	Zupa brokułowa	* 7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Gulasz mięsno-warzywny	* 1,9	Duszenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Nektarynka			
Kolacja	Pasta z fileta z kurczaka			
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 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 26.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajo gotowane	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2532 kcal Białko: 74 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 338 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 33 g Sód: 3316,97 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Sopocka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Papryka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Herbatniki	* 1,7		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet schabowy	* 1,3,	Smażenie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot			
Podwieczorek	Sok pomidorowy			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 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 27.07.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Pasztet mięsny z soczewicą	* 1,3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2639 kcal Białko: 112 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 41 g Błonnik: 47 g Sód: 4238,74 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa marchwiowa			
	Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym	* 1,3,7	Duszenie	
	Surówka z białej kapusty			
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4	Pieczenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata masłowa			
	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 28.07.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	* 1,3,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2666 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 378 g W tym cukry: 42 g Błonnik: 41 g Sód: 2882,09 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Twaróg	* 7		
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II Śniadanie	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa zacierkowa	* 1,3,9	Gotowanie	
	Ziemniaki pieczone		Pieczenie	
	Kotlet z indyka	* 1,3	Smażenie	
	Surówka z pora, marchewki i jabłka			
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Tosty z pieczarkami	* 1,7,9	Pieczenie	
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Papryka			
	Herbata z			

*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 29.07.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta z jaja	* 3,9		Wartość energetyczna (kcal): 2585 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 330 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 34 g Sód: 3009,12 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka graham	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Rzodkiewka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa jarzynowa	* 9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Klopsik w sosie cebulowym	* 1,3	Gotowanie	
	Surówka coleslaw			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Parówka z indyka	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser kanapkowy	* 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