

DIETA PODSTAWOWA 30.07.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2554 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 65 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g Węglowodany: 433 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 43 g Sód: 1337,72 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Herbata			
II śniadanie	Ciasto marchewkowe	* 1,3,7	Pieczenie	
Obiad	Zupa kapuśniak	* 9	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Bitka drobiowa		Duszenie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Nektarynka			
Kolacja	Ryż z jabłkiem	* 7	Pieczenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 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 31.07.2026

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2519 kcal Białko: 113 g Tłuszcze: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 28 g Błonnik: 44 g Sód: 1564,26 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Sałata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Galaretka z truskawkami			
Obiad	Zupa grochowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet rybny	* 1,3,4	Pieczenie	
	Surówka z kiszonej kapusty			
	Kompot			
Podwieczorek	Czereśnie			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Salatka z kurczakiem	* 3,7,10		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 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 01.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajo gotowane	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2304 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 288 g W tym cukry: 36 g Błonnik: 30 g Sód: 1404,34 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Rzodkiewka			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Mus owocowy			
Obiad	Zupa koperkowa	* 7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1,3	Duszenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot			
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Pasta mięsna	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 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 02.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Parówka z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2510 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 120 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44 g Węglowodany: 272 g W tym cukry: 42 g Błonnik: 31 g Sód: 2188,76 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser żółty	* 7		
	Salatka z pomidora			
	Kawa	* 1,7		
II śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,3,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Udko z kurczaka	* 1,3	Pieczenie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot			
Podwieczorek	Sok pomidorowy			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Twaróg	* 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 03.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2458 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 63 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26 g Węglowodany: 395 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 34 g Sód: 1386,37 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Herbatniki	* 1,7		
Obiad	Zupa z fasolki z kluskami	* 1,3,9	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Filet z kurczaka w jarzynach	* 1,9	Duszenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem	* 7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 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 04.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2506 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 335 g W tym cukry: 38 g Błonnik: 47 g Sód: 1381,03 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Papryka			
	Kakao	* 7		
II śniadanie	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa jarzynowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki pieczone		Pieczenie	
	Kotlet z indyka	* 1,3	Smażenie	
	Marchew z groszkiem			
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Salatka grecka			
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab			
	Ser kanapkowy			
	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 05.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasztet mięsno-warzywny	* 1,3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2723 kcal Białko: 108 g Tłuszcze: 125 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 55 g Węglowodany: 321 g W tym cukry: 34 g Błonnik: 35 g Sód: 1440,87 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Kasza gryczana	* 1	Gotowanie	
	Pulpet w sosie własnym	* 1,3	Gotowanie	
	Fasolka szparagowa	* 1	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Czereśnie			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Jajo gotowane	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 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 06.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Twarożek na słodko	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2310 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 83 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 42 g Błonnik: 41 g Sód: 1304,20 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab			
	Salata			
	Kalarepa			
	Herbata			
II Śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Gołąbek w sosie pomidorowym	* 1	Duszenie	
	Marchewka z jabłkiem			
	Kompot			
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	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 07.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Pasta jajeczna	* 3,10		Wartość energetyczna (kcal): 2541 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 114 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 309 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 34 g Sód: 1472,21 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka			
	Rzodkiewka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa ogórkowa		Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Bitka wieprzowa	* 1	Duszenie	
	Surówka z buraczków			
	Kompot			
Podwieczorek	Morela			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4	Duszeni	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 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 08.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2414 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 35 g Sód: 1335,63 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II Śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa krupnik	* 1,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem	* 7	Smażenie	
	Surówka colesław	* 3		
	Kompot			
Podwieczorek	Nektarynka			
Kolacja	Parówka z indyka	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 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