

DIETA PODSTAWOWA 09.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2674 kcal Białko: 83 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g Węglowodany: 339 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 35 g Sód: 2578,12 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Papryka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Herbatniki	* 1,7		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Schab w sosie pieczarkowym		Duszenie	
	Marchewka z jabłkiem			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt naturalny	* 7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Ser kanapkowy	* 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 10.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2556 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 353 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 34 g Sód: 1765,03 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II Śniadanie	Nektarynka			
Obiad	Zupa kalafiorowa	* 9	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Gulasz z szynki	* 1	Duszenie	
	Buraczki			
	Kompot			
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Placki z jabłkami	* 1,3,7	Smażenie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	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 11.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Twarożek na słodko	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2265 kcal Białko: 85 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 282 g W tym cukry: 33 g Błonnik: 34 g Sód: 1331,34 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka grahamka	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata			
II Śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa z groszku	* 7,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	* 1,3	Pieczenie	
	Surówka z kapusty białej			
	Kompot			
Podwieczorek	Czereśnie			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Jajo gotowane	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Sałata			
	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 12.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Parówka z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2513 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 322 g Błonnik: 43 g Sód: 1437,24 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Ogórek			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa porowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Pierś z indyka a'la zraz	* 1,10	Duszenie	
	Surówka z sałaty lodowej	* 7		
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4,9		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 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 13.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Pasta jajeczna	* 3,9		Wartość energetyczna (kcal): 2629 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 82 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 406 g W tym cukry: 43 g Błonnik: 43 g Sód: 1491,91 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Kalarepa			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa ryżowa		Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka po bretońsku		Duszenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Salatka brokułowa	* 1,3,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	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 14.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2219 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 82 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g Węglowodany: 302 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 34 g Sód: 1201,50 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Sopocka	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II Śniadanie	Galeетка z truskawkami			
Obiad	Zupa zacierkowa	* 1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Pieczony kotlet rybny	* 1,3,4	Pieczenie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot			
Podwieczorek	Śliwki			
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką	* 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

DIETA PODSTAWOWA 15.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Pasztet mięsny z soczewicą	* 1,3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 304 g W tym cukry: 3 g Błonnik: 36 g Sód: 1286,05 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kawa	* 1,7		
II Śniadanie	Ptasie mleczko	* 7		
Obiad	Zupa marchewkowa	* 7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	* 1,3,7	Gotowanie	
	Surówka Colesław			
	Kompot			
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Pasta z kurczaka			
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 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 16.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 1994 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 197 g W tym cukry: 39 g Błonnik: 25 g Sód: 1938,15 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Ogórek			
	Herbata			
II Śniadanie	Sok pomidorowy			
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,3,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Udo z kurczaka	* 1,3	Pieczenie	
	Marchewka z jabłkiem			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt	* 7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Sałata			
	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 17.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2527 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 371 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 35 g Sód: 1242,30 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	Salata			
	Pomidor			
	Herbata			
II Śniadanie	Mus owocowy			
Obiad	Zupa brokułowa	* 7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser 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 18.08.2026				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Jajo gotowane	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2125 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 79 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 282 g W tym cukry: 35 g Błonnik: 27 g Sód: 1126,46 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka grahamka	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Papryka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem	* 1,3,7	Pieczenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko			
Kolacja	Tosty z pieczarkami	* 1,7	Pieczenie	
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Sopocka	* 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