

DIETA PODSTAWOWA 19.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Twarożek na słodko	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2910 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 437 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 46 g Sód: 1356,38 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Kalarepa			
	Herbata			
II Śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	* 1,3,7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1,3,9	Duszenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Ryż z jabłkami	* 7		
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	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 20.08.2026				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2787 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 407 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 31 g Sód: 1428,36 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 1,3,6,7		
	Ser żółty	* 7		
	Ogórek			
	Herbata			
II Śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa owocowa	* 1,3	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Pulpet w sosie własnym		Gotowanie	
	Salatka grecka			
	Kompot			
Podwieczorek	Morele			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Pierogi leniwe	* 1,3,7	Gotowanie	
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Dżem			
	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 21.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2449 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 48 g Błonnik: 35 g Sód: 1459,90 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka grahamka	* 1		
	Masło	* 7		
	Sopocka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Rzodkiewka			
	Kawa			
II Śniadanie	Koktajl mleczno-truskawkowy	* 7		
Obiad	Zupa selerowa	* 7,9	Gotowanie	
	Ziemniaki	* 1,3	Gotowanie	
	Pieczony kotlet rybny	* 1,3,4	Pieczenie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot			
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe			
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką	* 7		
	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 22.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Parówka z indyka	* 1,3,6,7		Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 127 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 51 g Węglowodany: 290 g W tym cukry: 33 g Błonnik: 33 g Sód: 1141,40 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Salata			
	Papryka			
	Kakao	* 1,7		
II Śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	* 1	Gotowanie	
	Bitka wieprzowa	* 1	Duszenie	
	Fasolka szparagowa	* 7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Nektarynka			
Kolacja	Jajo gotowane z majonezem	* 3		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Schab	* 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 23.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 3,9	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2614 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 339 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 33 g Sód: 1675,14 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Kalarepa			
	Ser żółty	* 7		
	Salata			
	Kalarepa			
	Herbata	* 7		
II Śniadanie	Herbatniki	* 1,7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,3,9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Udo z kurczaka	* 1,3	Pieczenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Sok pomidorowy			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	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 24.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem	* 7		Wartość energetyczna (kcal): 2463 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 300 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 30 g Sód: 1202,27 mg
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Szynka gotowana	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata			
II Śniadanie	Grysik na mleku		Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	* 1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Gulasz mięsno-warzywny	* 1	Duszenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot			
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Pasta mięsna	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 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 25.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Jajo gotowane z majonezem	* 3		Wartość energetyczna (kcal): 2380 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 319 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 43 g Sód: 1499,92 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica z indyka	* 1,3,6,7		
	Salata			
	Papryka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Koktajl mleczno-bananowy	* 7		
Obiad	Zupa jarzynowa	* 9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kotlet siekany drobiowy	* 1,3,7	Smażenie	
	Surówka z pora i jabłka			
	Kompot			
Podwieczorek	Brzoskwinia			
Kolacja	Salatka jarzynowa	* 3,9		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Twaróg	* 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 26.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Pasztet mięsno-warzywny	* 1,3	Pieczenie	Wartość energetyczna (kcal): 2597 kcal Białko: 125 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 30 g Sód: 1438,09 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Ogórek małosolny			
	Kawa			
II Śniadanie	Sernik na zimno	* 7		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami	* 7,9	Gotowanie	
	Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym	* 1,3,7	Duszenie	
	Surówka z białej kapusty			
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko			
Kolacja	Twarożek na słodko	* 7		
	Bułka pszenna	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata	* 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 27.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	* 1,3,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2351 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 306 g W tym cukry: 29 g Błonnik: 31 g Sód: 1158,84 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka graham	* 1		
	Masło	* 7		
	Polędwica sopocka	* 1,3,6,7		
	Twaróg	* 7		
	Salata			
	Ogórek			
	Herbata			
II Śniadanie	Jogurt	* 7		
Obiad	Zupa krupnik	* 1,9	Gotowanie	
	Ziemniaki pieczone		Pieczenie	
	Kotlet z indyka	* 1,3	Smażenie	
	Surówka z pora, jabłka i marchewki			
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Parówki z indyka	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ketchup	* 9		
	Ser żółty	* 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 28.08.2026

Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
I Śniadanie	Pasta jajeczna	* 3,10		Wartość energetyczna (kcal): 2262 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28 g Węglowodany: 352 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 45 g Sód: 1401,79 mg
	Chleb pszenny	* 1		
	Bułka grahamka	* 1		
	Masło	* 7		
	Żywiecka	* 1,3,6,7		
	Rzodkiewka			
	Kakao	* 7		
II Śniadanie	Mus owocowy			
Obiad	Zupa grochowa	* 9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	* 1,3,7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Śliwki			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Ryba po grecku	* 4,9	Pieczenie	
	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