

Dieta podstawowa

Sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)
Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kiełbasa zwyczajna na gorąco 100g Musztarda 5g Kawa zbożowa 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет kremowy 110g Ogórek kiszony 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny (MLE, GLU, GOR, SO2)
Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Karkówka pieczona w sosie ketchupowym 140g Surówka Colesław 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SEL,SO2)	Obiad Zupa makaronowa 300 ml Ryż basmati z warzywami 100g udziec pieczony 180g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego. Kompot z jabłek 250 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SEL,SO2)
Kolacja Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g wędlina wieprzowa 75 g ogórek konserwowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2,)	Kolacja Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g wędlina wieprzowa 100g ogórek konserwowy 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2,)
Dodatkowa kolacja ciasto 100g Alergeny (MLE, GLU, JAJ)	Dodatkowa kolacja ciasto 100g Alergeny (MLE, GLU, JAJ)

	Energia: Kcal 2193 = 9257 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,74 g Błonnik: 33,70 g Skrobia: 160,71 g Białko: Białko ogółem: 68,87 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 21,22 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,29 g Cholesterol: 118,95 mg	Energia: Kcal 2091 = 8804 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,59 g Błonnik: 18,28 g Skrobia: 150,77 g Białko: Białko ogółem: 88,50 g Białko roślinne: 27,35 g Białko zwierzęce: 33,29 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,18 g Cholesterol: 154,40 mg
--	---	---

(2025-11-03)	(2025-11-04)	(2025-11-05)	(2025-11-06)	(2025-11-07)	(2025-11-08)	(2025-11-9)
Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa Konserwa mięsna 100g ogórek zielony 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser twardy 75g Pomidor 80g rzodkiewka 35g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Pasztet kremowy 100g Ogórek konserwowy 50g zupa mleczna z kaszą manną 300 ml herbata czarna 250 ml (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty 50g Wędlna wieprzowa 50g pomidor 50g Sałata masłowa 35g Kawa zbożowa 250ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g paprykarz 100g ogórek zielony 50g herbata 250 ml MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2, RYB, SKO)	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kielbasa zwyczajna na gorąco 100g Pomidor 50g Herbata czarna 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb pszenney 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)
Obiad Krupnik z ziemniakami i fasolką szparagową 300 ml makaron z twarogiem i cebulą 400g Gruszka 1 szt. Kompot z jabłek 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Pulpet pieczony 120 g w sosie pomidorowym. Sałatka z sałaty masłowej i marchewki z dodatkiem sosu vinegret 180g Kompot z jabłek 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SEL,SO2)	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą 300 ml kasza jęczmienna 100g gulasz wieprzowy 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g Kompot z jabłek 200ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SEL,SO2)	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem białym 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Pierś z kurczaka panierowana, smażona 140g Surówka marchewki i ananasa 200g jabłko 1 szt Kompot z jabłek 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SEL,SO2)	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml gołąbki z sosem pomidorowym 200g gruszka 1 szt. kompot z jabłek 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SEL,SO2)	Obiad Barszcz z jajkiem i ziemniakami 300 ml Risotto z wieprzowiną i warzywami 400g Kompot z jabłek 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SEL,SO2)	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g Schab pieczony 140g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot z jabłek 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SEL,SO2)
Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Wędlna drobiowa 50g Jajko 2x szt szpinak 5g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny (MLE, JAJ, GOR, GLU SO2)	Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 100g pomidor 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny (MLE, GLU, LUB, ,SO2)	Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Twarożek fromage 100g papryka czerwona 50g Roszponka 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny (MLE GLU, SO2)	Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Twarożek mięsny 100g Ogórek kiszony 50g cebula czerwona 5g Herbata czarna 250ml Alergeny (MLE, GOR, GLU, LUB, SOJ, SO2)	Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Margaryna Śniadaniowa 15g Sałatka śledziowa 300g Herbata czarna 250 ml MLE, JAJ, GOR, GLU SO2, RYB)	Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g Szynka konserwowa 75g rzodkiew biała ze śmietaną 80g Herbata czarna 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)	Kolacja Chleb pszenney 50g Chleb razowy 50g Margaryna Śniadaniowa 15g szynka wieprzowa 75g 100g pomidor 50g Herbata czarna 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)
Dodatkowa kolacja Budyń 200 ml Alergeny: (MLE, GLU)	Dodatkowa kolacja banan 1 szt	Dodatkowa kolacja jogurt owocowy 150g Alergeny: (MLE)	Dodatkowa kolacja rogal maślany 70g marmolada 50g Alergeny: (GLU)	Dodatkowa kolacja chałka 100g kakao 200 ml Alergeny: (MLE, GLU)	Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt sok owocowy 180 ml	Dodatkowa kolacja gruszka 1 szt

Energia: Kcal 2056 = 8663 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,44 g Błonnik: 22,25 g Skrobia: 110,13 g Białko: Białko ogółem: 95,47 g Białko roślinne: 23,64 g Białko zwierzęce: 57,93 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,10 g Cholesterol: 178,40 mg	Energia: Kcal 2134 = 8982 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,27 g Błonnik: 21,65 g Skrobia: 129,88 g Białko: Białko ogółem: 89,48 g Białko roślinne: 21,29 g Białko zwierzęce: 72,26 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,96 g Cholesterol: 271,43 mg	Energia: Kcal 2146 = 9062 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,16 g Błonnik: 24,72 g Skrobia: 178,38 g Białko: Białko ogółem: 91,28 g Białko roślinne: 29,32 g Białko zwierzęce: 15,46 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,44 g Cholesterol: 116,65 mg	Energia: Kcal 2196 = 9215 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,80 g Błonnik: 16,70 g Skrobia: 127,48 g Białko: Białko ogółem: 85,55 g Białko roślinne: 21,20 g Białko zwierzęce: 39,81 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,35 g Cholesterol: 245,35 mg	Energia: Kcal 2193 = 9257 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,74 g Błonnik: 33,70 g Skrobia: 160,71 g Białko: Białko ogółem: 68,87 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 21,22 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,29 g Cholesterol: 118,95 mg	Energia: Kcal 2091 = 8804 kJ Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,59 g Błonnik: 18,28 g Skrobia: 150,77 g Białko: Białko ogółem: 88,50 g Białko roślinne: 27,35 g Białko zwierzęce: 33,29 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,18 g Cholesterol: 154,40 mg
---	---	---	---	---	---

