

Dieta podstawowa

środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	Piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-23)	Niedziła (2026-01-25)	Poniedziałek (2026-01-26)	Wtorek (2026-01-27)	Środa (2026-01-28)
Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze smietaną 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Powidło śliwkowe 50g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek fromage 80g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kielbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml herbata czarna 250ml Alergeny : (GLU, GOR, MLE SOJ)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 65g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, GOR, MLE)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Marmolada 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ,)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)
Obiad Zupa ziemniaczana z czosnkiem 300 ml Makaron z sosem mięsnym 250g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR MLE, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Wątróbka drobiowa z cebulą 200g Surówka z buraka z cebulą 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad5 Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 300g Łazanki 400g kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Risotto z sosem mięsnym 400g kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Pieczeń wieprzowa 60g w sosie własnym 30g ćwikła 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 300ml Fasolka po bretońsku 250g Pieczywo pszenne 50g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 300g Kielbasa zwyczajna 100g Surówka z kapusty kiszzonej 120g kompot z jabłek 150 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml kasza jęczmienna 100g Gulasz segedyński 200g Kompot z jabłek 200 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet mazowiecki 80g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, GOR, SEL, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Herbata czarna 25ml Alergeny: (GLU, MLE)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek z makrelą 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g Herbata czarna 200 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, MLE)
Wartość odżywcza							
E: 2133 kcal, B: 78g, T: 72gw tym NKT24g, W: 306g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6	E: 2030kcal, B: 93g, T: 63g w tym NKT24g, W: 287g w tym cukry 4g, błonnik: 32g, sól: 10g	E: 2116kcal, B: 99g, T: 66gw tym NKT26g, W: 299g w tym cukry 21g, błonnik: 39g, sól: 5g	E: 2124 kcal, B: 96g, T: 71gw tym NKT25g, W: 287g w tym cukry 13g, błonnik: 30g, sól: 8g	E: 2119kcal, B: 61g, T: 70g w tym NKT30g, W: 330g w tym cukry22g, błonnik: 39g, sól: 5g	E: 2027 kcal, B: 90g, T: 63gw tym NKT27g, W: 291g w tym cukry 15g, błonnik: 35g, sól: 9g	E: 2182kcal, B: 83g, T: 78g w tym NKT 28g, W308g w tym cukry14g, błonnik: 44g, sól: 5g	E: 2051kcal, B: 103g, T: 63g w tym NKT21g, W286g w tym cukry12g, błonnik: 39g, sól: 7g

Dieta podstawowa

Czwartek (2026-01-29)	Piątek (2026-01-30)	Sobota (2026-01-31)
Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Marmolada 50g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)	Śniadanie Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet wieprzowy 80g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)
Obiad Zupa ogonowa z makaronem 300 ml Kopytka ziemniaczane 200g Sos pieczarkowy 100g Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 300g Makaron z białym serem 300g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Schab 80g w sosie pieczeniowym Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z makrelą 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, SEL, RYB, SKO, GOR, GLU)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g ser twardy 60 g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)
Wartość odżywcza		
E: 2092kcal, B: 96g, T: 59gw tym NKT24g, W: 311g w tym cukry 15g, błonnik: 38g, sól: 7g	E: 2060 kcal, B: 74g, T: 58gw tym NKT21g, W: 325g w tym cukry 19g, błonnik: 32g, sól: 5g	E: 2201kcal, B: 75g, T: 82g w tym NKT35g, W306g w tym cukry5g, błonnik: 36g, sól: 5g