

Dieta podstawowa

Sobota (2026-03-21)	Niedziela (2026-03-22)	Poniedziałek (2026-03-23)	Wtorek (2026-03-24)	Środa (2026-03-25)	Czwartek (2026-03-26)	Piątek (2026-03-27)	Sobota (2026-03-28)
<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet wieprzowy 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 80g. Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 80g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 60g Rogal 70g Margaryna Śniadaniowa 10g Dżem truskawkowy 50g Ser biały ze śmietaną 50g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny : (GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE)</p>	<p>Śniadanie Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, MLE)</p>
<p>Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Kiełbasa wieprzowa , pieczona 100g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, LUB, GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p>Obiad Rosół z makaronem typu nitka 400 ml Ziemniaki 200g Udko drobiowe gotowane 180g Marchewka zasmażana 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, SOJ, GOR, MLE, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie, smażenie.</p>	<p>Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Bułka razowa 100g Zupa gulaszowa z fasolą czerwoną 200g. Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 100g Surówka z kapusty czerwonej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Ryz biały 100g Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g Surówka colesław 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.</p>	<p>Obiad5 Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250g Schab w sosie koperkowym 100g Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Ryba po grecku 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Risotto wieprzowe 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>
<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE, SOJ) dodatkowy posiłek herbatniki 50g</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g. Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ, SO2) dodatkowy posiłek jabłko 1 szt.</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Sałatka jajeczna z koperkiem 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, JAJ) dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka makaronowa 200g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO) dodatkowy posiłek: chalka 50g</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE, SOJ) dodatkowy posiłek: biszkopty 50g</p>
Wartość odżywcza							
E:2050kcal, B: 67g, T: 96g w tym NKT 26g, W: 338g w tym cukry 5g, błonnik: 22g, sól: 5g	E: 1950kcal, B: 116g, T: 48g w tym NKT28g, W: 277g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 1903kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 36, sól: 6g	E2149: kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 37g, sól: 6g	E: 2182cal, B: 80,4g, T: 70g w tym NKT38g, W: 324g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 7g	E: 2127kcal, B: 114g, T: 78g w tym NKT 28g, W: 350g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 1827kcal, B: 0g, T: 52g w tym NKT28g, W: 278g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 8g	E: 1809kcal, B: 61g, T: 44g w tym NKT27g, W: 305g w tym cukry 6g, błonnik: 21g, sól: 5g

Dieta podstawowa

Niedziela (2026-03-29)	Poniedziałek (2026-03-30)	Wtorek (2026-03-31)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g pasztet pieczony 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserva mięsna 60g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Jajecznicza z wędliną 100g Sałata 5g Margaryna Śniadaniowa 10g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 180g Fasolka szparagowa 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml Fasolka po bretońsku 400 ml Bułka grahamka 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie,</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Mortadela w sosie własnym 80g Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dodatkowy poisilek: herbatniki 50g.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek z makrelą w sosie pomidorowym 80g ogórek konserowy 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, MLE, SO2) dodatkowy poisilek: chałka</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE) dodatkowy poisilek: jabłko</p>
Wartość odżywcza		
<p>E: 2042kcal, B: 78g, T: 79g w tym NKT22, W: 267g w tym cukry 6g, błonnik: 26g, sól: 6g</p>	<p>E: 2173kcal, B: 103g, T: 72g w tym NKT 28g, W: 289g w tym cukry 5g, błonnik: 39,5g, sól: 9g</p>	<p>E: 2315kcal, B: 89g, T: 107g w tym NKT27g, W: 264g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 9g</p>