

Dieta podstawowa

Sobota (2026-04-11)	Niedziela (2026-04-12)	Poniedziałek (2026-04-13)	Wtorek (2026-04-14)	Środa (2026-04-15)	Czwartek (2026-04-16)	Piątek (2026-04-17)	Sobota (2026-04-18)
<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką koperkiem 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 80g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 60g Rogal 70g Margaryna Śniadaniowa 10g Dżem truskawkowy 50g Ser biały ze śmietaną 50g kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Ogórek zielony 80g herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny :(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, MLE)</p>
<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Kiełbasa pieczona 100g Surówka 120g kompot z jabłek 150 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, ŁUB, GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g schab pieczony w sosie własnym 100g Surówka z kapusty białej z marchewką 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB, ORZ, SO2)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 400 ml Bułka razowa 100g Zupa gulaszowa 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 100g Surówka z kapusty czerwonej 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Ryż biały 100g Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, GOR)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa j400 ml Ziemniaki 250g Sznycel wieprzowy 100g Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, JAJ, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie, smażenie</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba po grecku 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Risotto wieprzowe 400g kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>
<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE, SOJ)</p> <p>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt 50g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g, ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ, SO2)</p> <p>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Sałata pieczarkowa 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SO2)</p> <p>dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, JAJ, MLE)</p> <p>dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, JAJ)</p> <p>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałata makaronowa 200g Herbata czarna 25ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, JAJ)</p> <p>dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)</p> <p>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Sałata 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE, SOJ)</p> <p>dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>
Wartość odżywcza							
E:1928 kcal, B: 98g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2031kcal, B: 92g, T: 61g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 1986kcal, B: 96g, T: 71g w tym NKT3g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 28, sól: 5g	E: 2012kcal, B: 92g, T: 91g w tym NKT22, W: 270g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 1975kcal, B: 86g, T: 76g w tym NKT38g, W: 260g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 1896kcal, B: 82g, T: 56g w tym NKT 28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2089kcal, B: 91g, T: 66g w tym NKT28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 5g	E: 2089kcal, B: 96g, T: 66g w tym NKT27g, W: 292g w tym cukry 6g, błonnik: 36g, sól: 6g

Niedziela (2026-04-19)	Poniedziałek (2026-04-20)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g pasztet pieczony 60g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą manną ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 180g Fasolka szparagowa 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa solfeino z ziemniakami 400 ml, łazanki z kapustą 400g, Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z makrelą 80g Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU,, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: herbatniki 50g</p>