

### Dieta podstawowa

| Sobota<br>(2026-08-01)                                                                                                                                                                                                                                            | Niedziela<br>(2026-08-02)                                                                                                                                                                                                                             | Poniedziałek<br>(2026-08-03)                                                                                                                                                                                                                                      | Wtorek<br>(2026-08-04)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Środa<br>(2026-08-05)                                                                                                                                                                                                                                                 | Czwartek<br>(2026-08-06)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Parówki drobiowe 100g<br>Ketchup 15 ml<br>Herbata czarna 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)</b>                                                       | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna mleczna 10g<br>Ser topiony 50g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b>                                                                 | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Twarożek framage 80g<br>Kawa zbożowa 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b>                                                                                     | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Wędlina drobiowa 60g<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SOJ, LUB, GOR, MLE, SO2)</b>                                                                              | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Twarożek framage 80g<br>Ogórek zielony 80g<br>Kawa zbożowa 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SOJ)</b>                                                              | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 15g<br>Paszтет firmowy 65g<br>Ogórek zielony 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR, LUB, SO2,)</b>                                                                   |
| <b>Obiad</b><br>Zupa makaronowa 400 ml.<br>Ziemniaki 200g<br>Mortadela w sosie koperkowym 80g.<br>Surówka colesław 120g<br>Kompot z wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)</b><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa koperkowa 400 ml.<br>Ziemniaki 200g<br>Schab pieczony w własnym 100g<br>Mizeria z octem 120g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, SO2, LUB, GOR)</b><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Porowa z ziemniakami 400 ml<br>Bigos z kapusty świeżej z kielbasą zwyczajną 400g<br>Chleb razowy 50g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, LUB, GOR, SOJ, ORZ, MLE)</b><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa ogórkowa z ryżem białym 400 ml<br>Ziemniaki 200g<br>Pulpet w sosie pomidorowym 80g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SOJ, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)</b><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Ryż biały 100g<br>Potrawka wieprzowa z papryką i pieczarkami 100g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, GOR)</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml<br>Ziemniaki 200g<br>Schab pieczony w sosie własnym 100g<br>Sałatka z buraka czerwonego 120g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b> |
| <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Twarożek z koperkiem 80g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna 250ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b><br><b>dodatkowy posiłek: chłcha 50g</b>                                                   | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Szynka wieprzowa 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, SOJ, JAJ, GOR)</b><br><b>dodatkowy posiłek: chłcha 50g</b>                                          | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Pasta kanapkowa z dodatkiem mortadeli 80g<br>Sałata 5g<br>Herbata czarna 25ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, LUB, GOR, SEZ)</b><br><b>dodatkowy posiłek: banan 120.</b>                      | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Kielbasa parówkowa 100g<br>Musztarda 15 ml<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SOJ, SO2, MLE)</b><br><b>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b>                                                               | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Ser twardy 60g<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ)</b><br><b>Dodatkowy posiłek: koktajl truskawkowy 200 ml</b>                                                | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Sałatka z sałaty masłowej, pomidora i ogórka z jajkiem gotowanym 100g<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2)</b><br><b>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b>                                       |
| <b>Wartość odżywcza</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 1903kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 36, sól: 6g                                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                                                                    | E: 2149kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 37g, sól: 6g                                                                                                                                                                              | E: 2182kcal, B: 80,4g, T: 70g w tym NKT38g, W: 324g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 7g                                                                                                                                                                                                   |

**Dieta podstawowa**

| <b>Piątek<br/>(2026-08-07)</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Sobota<br/>(2026-08-08)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Niedziela<br/>(2026-08-09)</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Poniedziałek<br/>(2026-08-10)</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Wtorek<br/>(2026-08-11)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 15g<br>Ser topiony 50g<br>Sałata masłowa 5g<br>Herbata czarna 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b>                                         | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Twarożek z ogórkiem zielonym i koperkiem 100g<br>Herbata czarna 250ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b>                                                                                         | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>margaryna śniadaniowa 10g<br>Parówki drobiowe 100g<br>Ketchup 15 ml<br>Herbata czarna 250ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ,, GOR, SO2)</b>                                                                             | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Paszтет wieprzowy 80g<br>herbata czarna 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE,, SOJ, GOR, SO2, JAJ)</b>                                                                  | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Twarożek pomidorowy 80g<br>Sałata masłowa 5g<br>Kawa zbożowa 250 ml<br>Zupa mleczna 300 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, GOR)</b>                                                                                                  |
| <b>Obiad</b><br>Zupa fasolowa z makaronem 400 ml<br>Ziemniaki 200g<br>Ryba po grecku 180g<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, MLE,GOR LUB)</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</b>                                         | <b>Obiad</b><br>Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml<br>Ziemniaki 200g<br>Kiełbasa pieczona 100g<br>Surówka z kapusty czerwonej z zalewą octową 120g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa ryżowa 400 ml<br>Ziemniaki 200g<br>Udziec pieczony 120g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką 120g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, )</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml<br>Zupa gulaszowa z parówką drobiową i cukinią 400 ml<br>Chleb razowy 50g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, SOJ, GOR, LUB, SO2, MLE)</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa brokułowa z makaronem 400 ml<br>Ziemniaki 200g<br>Pierś z kurczaka pieczona w sosie koperkowym 120g<br>Surówka z marchewki z ananasem 100g<br>Kompot wieloowocowy 400 ml<br><b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR)</b><br><b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b> |
| <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 15g<br>Paprykarz szczeciński 80g<br>Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony 60g<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SKO, RYB, SEL, JAJ)</b><br><b>Dodatkowy posiłek: chalka 50g</b> | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Szynka wieprzowa 60g<br>Herbata czarna 250ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE,SOJ GOR, SO2)</b><br><b>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b>                                                                                          | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Ser twardy 60g<br>Herbata czarna 250ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</b><br><b>Dodatkowy posiłek: chalka 50g</b>                                                                                        | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Pasta jajeczna 100g<br>Sałata masłowa 5g<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, JAJ SO2)</b><br><b>Dodatkowy posiłek:jabłko 1 szt</b>                                       | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Parówki drobiowe 100g<br>Ketchup 15 ml<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny: (GLU, MLE, RYB, SKO, SO2)</b><br><b>Dodatkowy posiłek: chalka 50g</b>                                                                                   |
| <b>Wartość odżywcza</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 2049cal, B: 103,75g, T: 95,45g w tym NKT29,09g, W: 341,78g w tym cukry 6g, błonnik: 25,72g, sól:5,67g                                                                                                                                | E: 2294kcal, B: 107,19g, T: 68,81g w tym NKT 25,88g, W: 326,03 w tym cukry 5g, błonnik: 27,76g, sól: 7,51g                                                                                                                                                                                      | E: 2077kcal, B: 107,24g, T: 69,31g w tym NKT 21,2g, W: 355,6g w tym cukry 5g, błonnik: 47,83g, sól: 6,73g                                                                                                                                                                               | E:1923 kcal, B: 64,62g, T: 79,00g w tym NKT 21,31g, W: 257,04 w tym cukry 5g, błonnik: 41,01:, sól 5,56                                                                                                                                                           | E: 1835, B: 91,63 T 50,95w tym NKT 23,35g, W: 265,99g w tym cukry 5g, błonnik: 27,33, sól: 7,77g                                                                                                                                                                                                            |