

| Dieta podstawowa od dnia 01.02.2026r. do dnia 10.02.2026r. |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | Niedziela<br>01.02                                                                                                                                          | Poniedziałek<br>02.01                                                                                                                                                                              | Wtorek<br>03.02                                                                                                                                                   | Środa<br>04.02                                                                                                                                                                                                        | Czwartek<br>05.02                                                                                                                                                             | Piątek<br>06.02                                                                                                                                                               | Sobota<br>07.02                                                                                                                                       | Niedziela<br>08.02                                                                                                                                      | Poniedziałek<br>09.02                                                                                                                                             | Wtorek<br>10.02                                                                                                                                              |
| I Śniadanie                                                | Kielbaski śląskie na gor.80g,<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7)<br>Kawa biała 0,25l (7) | Grysik na mleku 0,3l (1,7)<br>Polędwica sopocka 60g<br>Ogórek kiszony 1szt (9,10)<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1)<br>marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata z sokiem NFC 0,25l | Serek wiejski 1szt (7)<br>Dżem 30g<br>Papryka 50g<br>Bułka graham 1szt (1)<br>Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>Kakao 0,25l (7)           | Płatki smakowe 40g (1,5,8)z mlekiem 0,3l (7)<br>Hummus klasyczny 1szt (6,9,10)<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata z sokiem NFC 0,25l | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7)<br>Pieczeń domowa 60g<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l  | Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7)<br>Jajka gotowane 2szt (3)<br>Sałata 40g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l  | Twaróg z koperkiem 150g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>Kawa biała 0,25l (7)  | Parówki cienkie na gor.80g<br>Rzodkiewka 1/3pęcz.<br>Chleb żytni 100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>kakao 0,25l (7) | Ryż na mleku 0,3l (7)<br>Szynka plaster miodu 60g<br>Sałata 40g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Pasta z jaj 100g (3,9,10)<br>Papryka 50g<br>Bułka pełnoziarnista 1szt (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>Kawa biała 0,25l (7) |
| II Śniadanie                                               | Morele suszone 20g (12)<br>Jogurt naturalny 1szt (7)                                                                                                        | Kiwi 1szt<br>Maślanka naturalna 250ml (7)                                                                                                                                                          | Gruszka 1szt                                                                                                                                                      | Banan 1szt                                                                                                                                                                                                            | Mandarynka 1szt                                                                                                                                                               | Jabłko 1szt                                                                                                                                                                   | kiwi 1szt<br>sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt                                                                                                      | Mandarynka 1szt                                                                                                                                         | Orzechy włoskie 15g (8)                                                                                                                                           | Gruszka 1szt<br>sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt                                                                                                          |
| Obiad                                                      | Zupa ryżowa 0,5l (9)<br>Kotlet mielony 70g (1,3)<br>Ziemniaki 250g<br>sałatka z kapusty czerwonej 150g<br>kompot owocowy 0,25l                              | Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9)<br>Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7)<br>Mus jabłkowy 150g /bez cukru/<br>Herbata 0,25l                                                                     | Kapuśniak z białej kapusty ziemniakami 0,5l (1,9)<br>Boef of strogonof z soczewicą/dietetyczny/ 250g (1,7,9,10)<br>Kasza pęczak 250g (1)<br>Napój z kisielu 0,25l | Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9)<br>Jajka gotowane 2szt (3) w sosie musztardowym 100g (1,7,9,10)<br>Ziemniaki 250g<br>Kalafior gotowany na parze 150g<br>Kompot owocowy 0,25l                                           | Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10)<br>Kurczak duszony w ziołach 130g<br>Sos pieczarkowy 100g (1,7)<br>Ryż 250g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Herbata 0,25l | Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9)<br>Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (1,3,7,9,10)<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata z oliwą i koperkiem 100g<br>Kompot owocowy 0,25l | Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9)<br>Fasolka po bretońsku 500g (1)<br>Bułka pszenna 1szt (1)<br>Herbata 0,25l                                   | Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9)<br>Pieczeń wieprzowa 70g (1,7)<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki z chrzanem 150g<br>Kompot owocowy 0,25l                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9)<br>Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/<br>Mus banan-jabłko-truskawka 150g<br>Napój z kisielu 0,25l      | Zupa grysikowa 0,5l (1,9)<br>Kotlet schabowy 70g (1,3)<br>Ziemniaki 250g<br>Marchew z groszkiem 150g (1)<br>Kompot owocowy 0,25l                             |
| Kolacja                                                    | Ser żółty 60g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                         | Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10),<br>sałata 40g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                                         | Polędwica drobiowa 60g,<br>pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                         | Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7)<br>Sałata 40g<br>Bułka pełnoziarnista 1szt (1), chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                                                         | Serek do chleba 1szt (7)<br>Papryka 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7)<br>herbata 0,25l                                      | Ser topiony 50g<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                                        | Ogonówka 60g<br>Papryka 50g<br>Chleb żytni100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7)<br>herbata 0,25l                           | Mozzarella 60g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7)<br>herbata 0,25l                     | Pasta z czerwonej soczewicy 100g<br>Ogórek kiszony 1szt (9,10)<br>Chleb żytni100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l   | Ser żółty 60g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                        |
| Posilek nocny                                              | Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt                                                                                                                 | Ryżanka w tubce bez cukru 1szt                                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 1szt (7)<br>Płatki owsiane 20g (1)                                                                                                                 | Orzechy włoskie 15g (8)                                                                                                                                                                                               | Jogurt skyr w tubce 1szt (7)                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 1szt (7)                                                                                                                                                     | Ryżanka w tubce bez cukru 1szt                                                                                                                        | Jogurt owocowy 1szt (7)<br>Wafle ryżowe 20g                                                                                                             | Actimel naturalny 1szt (7)<br>Sucharki 20g (1)                                                                                                                    | Jogurt naturalny 1szt (7)                                                                                                                                    |
|                                                            | KCAL: 2891<br>Białko: 98g<br>Tłuszcze: 102g<br>Kwasy tł.nasyc.: 38,4<br>Węglowodany: 374g<br>Błonnik pokar.: 38,2g<br>Cukry proste: 68,8<br>Sól: 5,9g       | KCAL: 2726<br>Białko: 92g<br>Tłuszcze: 75g<br>Kwasy tł.nasyc.: 18,3g<br>Węglowodany: 402g<br>Błonnik pokar: 32,7g<br>Cukry proste: 79g<br>Sól: 4,4g                                                | KCAL: 2744<br>Białko: 115g<br>Tłuszcze: 72g<br>Kwasy tł.nasyc: 22,7g<br>Węglowodany: 383g<br>Błonnik pokar.: 41,2g<br>Cukry proste: 106,9g<br>Sól: 4,4g           | KCAL: 2877<br>Białko: 99g<br>Tłuszcze: 93g<br>Kwasy tł.nasyc.: 24,4g<br>Węglowodany: 384g<br>Błonnik pokar.: 46,5g<br>Cukry proste: 105,6g<br>Sól: 4,1g                                                               | KCAL: 2694<br>Białko: 109g<br>Tłuszcze: 95g<br>Kwasy tł.nasyc.: 36,5g<br>Węglowodany: 334g<br>Błonnik pokar.: 31,4g<br>Cukry proste: 63,7g<br>Sól: 3,9g                       | KCAL: 2854<br>Białko: 99g<br>Tłuszcze: 108g<br>Kwasy tł.nasyc.: 30,2g<br>Węglowodany: 352g<br>Błonnik pokar.: 37,8g<br>Cukry proste: 94,9g<br>Sól: 3,6g                       | KCAL: 2736<br>Białko: 138g<br>Tłuszcze: 64g<br>Kwasy tł.nasyc.: 23,2g<br>Węglowodany: 376g<br>Błonnik pokar.: 45,7g<br>Cukry proste: 56,3g<br>Sól: 6g | KCAL: 2693<br>Białko: 100g<br>Tłuszcze: 90g<br>Kwasy tł.nasyc.: 36,1g<br>Węglowodany: 354g<br>Błonnik pokar.: 36,6g<br>Cukry proste: 75,7g<br>Sól: 4,9g | KCAL: 2648<br>Białko: 107g<br>Tłuszcze: 58g<br>Kwasy tł.nasyc.: 16,8g<br>Węglowodany: 401g<br>Błonnik pokar.: 36,8g<br>Cukry proste: 85,9g<br>Sól: 4g             | KCAL: 2812<br>Białko: 111g<br>Tłuszcze: 90g<br>Kwasy tł.nasyc.: 32,1g<br>Węglowodany: 368g<br>Błonnik pokar.: 41,9g<br>Cukry proste: 79,9g<br>Sól: 3,4g      |

**Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:**

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne.

2. Skorupiaki i produkty pochodne.

3. Jaja i produkty pochodne.

4. Ryby i produkty pochodne.

5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.

6. Soja i produkty pochodne.

7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy i produkty pochodne.

9. Seler i produkty pochodne.

10. Gorczyca i produkty pochodne.

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2.

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne