

**Dieta podstawowa od dnia 11.02.2026r. do dnia 20.02.2026r.**

	<b>Środa</b> 11.02	<b>Czwartek</b> 12.01	<b>Piątek</b> 13.02	<b>Sobota</b> 14.02	<b>Niedziela</b> 15.02	<b>Poniedziałek</b> 16.02	<b>Wtorek</b> 17.02	<b>Środa</b> 18.02	<b>Czwartek</b> 19.02	<b>Piątek</b> 20.02
<b>I Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane zwykłe 40g z mlekiem 0,3l (7) Szynka szyszka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) , marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z papryką i cebulką 150g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Pomidor 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbasa krakowska 60g Jajko gotowane 1szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Poledwica drobiowa 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Kielbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7) Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1,11) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>II Śniadanie</b>	Banan 1szt	Kiwi 1szt	Jabłko 1szt	Biszkopty 20g (1,3)	Mandarynka 1szt	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt	Banan 1szt	Kiwi 1szt	Mandarynka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka obiadowa 75g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Żeberka pieczone 130g Kasza gryczana 200g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) śledź 150g (4) w śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Klops 70g (1,3) w sosie własnym 100g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Dżem 30g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Pęczotto z mięsem, brokułami i fasolą białą 500g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa ryżowa 0,5l (9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z jogurtem nat.i śmietaną 150g (7) Kompot owocowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Ser żółty 30g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Konserwy rybne 83g (4,6) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7), Sałata 40g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Paszet drobiowy 60g (1,6,7,9) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Biszkopty 20g (1,3)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt naturalny 1szt (7) Sucharki 20g (1)	Maślanka naturalna 250 ml (7)
	KCAL: 2627 Białko: 106g Tłuszcze: 70g Kwasy tł.nasyc.:19,5g Węglowodany: 364g Błonnik pokar.: 38g Cukry proste: 80,7g Sól: 5,8g	KCAL: 2933 Białko: 113g Tłuszcze: 135g Kwasy tł.nasyc.: 49,9g Węglowodany: 295g Błonnik pokar: 36,2g Cukry proste: 59,7g Sól: 2,9g	KCAL: 2699 Białko: 115g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 25,8g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 40,2g Cukry proste: 87,3g Sól: 4g	KCAL: 2784 Białko: 84g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 37,9g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 30,5g Cukry proste: 68,4g Sól: 4,8g	KCAL: 2675 Białko: 126g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 21,9g Węglowodany: 333g Błonnik pokar.: 35,7g Cukry proste: 70,5g Sól: 5,8g	KCAL: 2647 Białko: 120g Tłuszcze: 67g Kwasy tł.nasyc.: 23,7g Węglowodany: 375g Błonnik pokar.: 32,1g Cukry proste: 73,2g Sól: 5,2g	KCAL: 2723 Białko:101g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 27,4g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 35,4g Cukry proste: 78,9g Sól: 3,9g	KCAL: 2734 Białko: 89g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 24,2g Węglowodany: 399g Błonnik pokar.: 30,1g Cukry proste: 111,5g Sól: 5,3g	KCAL: 2660 Białko: 125g Tłuszcze: 77g Kwasy tł.nasyc.: 23g Węglowodany: 343g Błonnik pokar.: 40,6g Cukry proste: 73,7g Sól: 1,9g	KCAL: 2699 Białko: 109g Tłuszcze: 63g Kwasy tł.nasyc.: 20,5g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 46,1g Cukry proste: 76,3g Sól: 3,1g

**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 SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.