

Dieta podstawowa od dnia 21.02.2026r. do dnia 02.03.2026r.

	Sobota 21.02	Niedziela 22.02	Poniedziałek 23.02	Wtorek 24.02	Środa 25.02	Czwartek 26.02	Piątek 27.02	Sobota 28.02	Niedziela 01.03	Poniedziałek 02.03
I Śniadanie	Pasta mięsna z drobiem 80g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) , marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Ogonówka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3 (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	Pasta z konserw rybnych (3,4,6,9,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Kiełbasa krakowska 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Gryzik na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Serek do chleba 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	Jabłko 1szt	Gruszka 1szt	Mandarynka 1szt	Morele suszone 30g (12)	Kiwi 1szt	Maślanka naturalna 250 ml (7)	Mandarynka 1szt	Banan 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt	Jabłko 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, mięsem, papryką, kukurydzą, kalafiorem, natką i serem żółtym 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz duszony z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany na parze 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 100g (1,7) Buraczki z chrzanem 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba duszona 100g (4) Sos szpinakowy 100g (1,7) Ryż 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Potrawka drobiowa z soczewicą 500g (1,7,9) Bułka pełnoziarnista 1szt (1,11) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus banan-jabłko-truskawka 150g Herbata 0,25l
Kolacja	Serek do chleba 1/2szt (7), jajko gotowane 1szt(3), Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g, Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i cebulką 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szyna plaster miodu 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Kefir naturalny 250 ml (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt naturalny 1szt (7)
	KCAL: 2866 Białko: 136g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.:41g Węglowodany: 305g Błonnik pokar.: 36,2g Cukry proste: 67,4g Sól: 4,8g	KCAL: 2633 Białko: 77g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 29,3g Węglowodany: 367g Błonnik pokar: 36,3g Cukry proste: 69,2g Sól: 5,7g	KCAL: 2827 Białko: 140g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 29,4g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 43,4g Cukry proste: 81,1g Sól: 5,7g	KCAL: 2530 Białko: 100g Tłuszcze: 74g Kwasy tł.nasyc.: 22,2g Węglowodany: 343g Błonnik pokar.: 38,6g Cukry proste: 69,1g Sól: 4,1g	KCAL: 2728 Białko: 132g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 26,2g Węglowodany: 303g Błonnik pokar.: 35,5g Cukry proste: 65,1g Sól: 3,6g	KCAL: 2821 Białko: 96g Tłuszcze: 61g Kwasy tł.nasyc.:16,4g Węglowodany: 450g Błonnik pokar.: 40,9g Cukry proste: 77,8g Sól: 4,4g	KCAL: 2725 Białko:111g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 29,7g Węglowodany: 341g Błonnik pokar.: 41,8g Cukry proste: 79,6g Sól: 4,6g	KCAL: 2648 Białko: 120g Tłuszcze: 68g Kwasy tł.nasyc.: 25,9g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 36,3g Cukry proste: 69,7g Sól: 4,1g	KCAL: 2625 Białko: 91g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 32,7g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste: 81,1g Sól: 4,8g	KCAL: 2633 Białko: 90g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 31,3g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 35g Cukry proste: 100,6g Sól: 4,8g

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.