

**Dieta podstawowa od dnia 03.03.2026r. do dnia 12.03.2026r.**

	<b>Wtorek</b> 03.03	<b>Środa</b> 04.03	<b>Czwartek</b> 05.03	<b>Piątek</b> 06.03	<b>Sobota</b> 07.03	<b>Niedziela</b> 08.03	<b>Poniedziałek</b> 09.03	<b>Wtorek</b> 10.03	<b>Środa</b> 11.03	<b>Czwartek</b> 12.03
<b>I Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Jajka gotowane 2szt(3) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) , marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Salatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,31 (7), polędwica drobiowa60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	grysik na mleku 0,31 (1,7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg 150g (7) Dżem 30g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g, papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,31 (1,3,7) Konserwy rybne 83g (4,6) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10), jajko gotowane 1szt (3), papryka 50g bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g, rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,31 (1,7) Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>II Śniadanie</b>	Morele suszone 30g (12)	Kiwi 1szt	Banan 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt	Jabłko 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt	Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt	Banan 1szt	Kiwi 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Gołąbki z ryżem i mięsem 2szt Sos pomidorowy 100g (1,7) Napój z kisielu 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 200g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie chrzanowym 100g (1,7) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany na parze 150g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Salatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus banan-jabłko-truskawka 150g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Bitki duszone z sosem 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki pełnoziarniste z pieczarkami i kapustą kiszoną 500g (1,3) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,9,10) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150 Kompot owocowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Polędwica sopocka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką, cebulką i papryką 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (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 Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1), chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9), pomidor 1szt 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	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Actimel naturalny 1szt (7)
	KCAL: 2713 Białko: 105g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.:24g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 38,7g Cukry proste: 91,1g Sól: 3,9g	KCAL: 2811 Białko: 140g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 31,4g Węglowodany: 301g Błonnik pokar.: 38,9g Cukry proste: 69,7g Sól: 4g	KCAL: 2762 Białko: 92g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 28,8g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste: 88g Sól: 6,4g	KCAL: 2688 Białko: 118g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 17g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 40,5g Cukry proste: 70,3g Sól: 2,2g	KCAL: 2754 Białko: 136g Tłuszcze: 64g Kwasy tł.nasyc.: 23,6g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 43,1g Cukry proste: 85,9g Sól: 5,8g	KCAL: 2724 Białko: 106g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 39,8g Węglowodany: 335g Błonnik pokar.: 41,8g Cukry proste: 75,9g Sól: 5,5g	KCAL: 2859 Białko: 87g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.:25,3g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 29,9g Cukry proste: 84,8g Sól: 4,4g	KCAL: 2641 Białko: 114g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 18,2g Węglowodany: 325g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 73,2g Sól: 4,2g	KCAL: 2665 Białko: 100g Tłuszcze: 70g Kwasy tł.nasyc.: 21,5g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 46,6g Cukry proste: 84,3g Sól: 3,9g	KCAL: 2735 Białko: 108g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 29,8g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 43,1g Cukry proste: 83,8g Sól: 5,1g

**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 SO2.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.