

Dieta podstawowa od dnia 13.03.2026r. do dnia 22.03.2026r.

	Piątek 13.03	Sobota 14.03	Niedziela 15.03	Poniedziałek 16.03	Wtorek 17.03	Środa 18.03	Czwartek 19.03	Piątek 20.03	Sobota 21.03	Niedziela 22.03
I Śniadanie	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) , marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Orzechy włoskie15g (8) bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Kielbasa krakowska 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) 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	Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Szynka plaster miodu 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) serek do chleba 1szt (7) papryka 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gor.80g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Jabłko 1szt	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	kiwi 1szt	Mandarynka 1szt	Kefir naturalny 250 ml (7)	Banan 1szt	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12)	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)
Obiad	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Jajka sadzone 2szt (3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Maślanka naturalna 250ml (7)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Kompot owocowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa z sosem 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Boef of strogonof /dietetyczny/ z soczewicą 250g (1,7,9,10) Kasza pęczak 200g (1) Napój z kisielu 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Zapiekany ryż z owocami 500g (7) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos czosnkowy 100g (7) Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka 75g (9,10) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Śledź 150g (4) w śmietanie i jogurcie 50g (7) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) herbata 0,25l	Zupa ryżowa 0,5l (9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 1/3 pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Papryka 50g 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	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Orzechy włoskie 15g (8)	Actimel naturalny 1szt (7)	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)
	KCAL: 2869 Białko: 110g Tłuszcze: 77g Kwasy tł.nasyc.: 18,6g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.:47g Cukry proste: 69,5g Sól: 3,3g	KCAL: 2654 Białko: 100g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 38,5g Węglowodany: 333g Błonnik pokar.: 30,4g Cukry proste: 68,9g Sól: 5,1g	KCAL: 2667 Białko: 95g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 36,3g Węglowodany: 342g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste: 66,1g Sól: 4,7g	KCAL: 2633 Białko: 113g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 22,1g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 36,2g Cukry proste: 67g Sól: 4,4g	KCAL: 2727 Białko: 85g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 25,8g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 36,2g Cukry proste: 95,3g Sól: 5,3g	KCAL: 2728 Białko: 141g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 26,5g Węglowodany: 325g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 84g Sól: 3,9g	KCAL: 2704 Białko: 111g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 25,8g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.:33,8g Cukry proste: 71,9g Sól: 4,8g	KCAL: 2757 Białko: 93g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 36,3g Węglowodany: 347g Błonnik pokar.: 40,6g Cukry proste: 79,3g Sól: 2,6g	KCAL: 2719 Białko: 106g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 34,4g Węglowodany: 329g Błonnik pokar.: 41,5g Cukry proste: 67,1g Sól: 5g	KCAL: 2641 Białko: 120g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.:25,2g Węglowodany: 352g Błonnik pokar.: 36,8g Cukry proste: 81,7g Sól: 4,6g

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.