

Dieta podstawowa od dnia 23.03.2026r. do dnia 01.04.2026r.

	Poniedziałek 23.03	Wtorek 24.03	Środa 25.03	Czwartek 26.03	Piątek 27.03	Sobota 28.03	Niedziela 29.03	Poniedziałek 30.03	Wtorek 31.03	Środa 01.04
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) 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 mięsna 80g Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Południca sopocka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Południca drobiowa 60g Sałata 40g 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) Ser topiony 50g (7) pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa szynkowa 40g Ser żółty 30g (7) Papryka 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Pomidor 1szt 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) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7), rzodkiewka 1/3pęcz. Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8)	Jabłko 1szt	Banan 1szt	Gruszka 1szt	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Mandarynka 1szt	Maślanka naturalna 250 ml (7)	Jabłko 1szt	Kiwi 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z musem jabłkowym 100g Herbata 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna 200g (1) Sałatka szwedzka 75g (9,10) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Sałatka z kapusty i buraczków 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem serowo-brokułowym 100g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ryż 200g Surówka colesław 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Pęczotto z mięsem, brokułami i fasolą białą 500g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Napój z kisielu 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem /na słodko/ 150g (7) Mus banan-jabłko-truskawka 100g Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną i jogurtem nat.150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki z kapustą kiszoną 500g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (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	Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7) Sałata 40g 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	Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9) Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2741 Białko: 84g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 35,5g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 32,2g Cukry proste: 72,7g Sól: 4,7g	KCAL: 2842 Białko: 143g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 28,9g Węglowodany: 320g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 69,6g Sól: 4,4g	KCAL: 2731 Białko: 124g Tłuszcze: 65g Kwasy tł.nasyc.: 20,7g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 40,1g Cukry proste: 94,3g Sól: 3,9g	KCAL: 2725 Białko: 89g Tłuszcze: 64g Kwasy tł.nasyc.: 17,5g Węglowodany: 428g Błonnik pokar.: 48,1g Cukry proste: 82,9g Sól: 4,2g	KCAL: 2911 Białko: 112g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 26,3g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 34,4g Cukry proste: 77,7g Sól: 3,4g	KCAL: 2706 Białko: 122g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 28,1g Węglowodany: 347g Błonnik pokar.: 38,5g Cukry proste: 72,9g Sól: 3,8g	KCAL: 2796 Białko: 83g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 45,4g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 65,4g Sól: 5,5g	KCAL: 2729 Białko: 124g Tłuszcze: 77f Kwasy tł.nasyc.: 25,8g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 89,1g Sól: 2,5g	KCAL: 2620 Białko: 99g Tłuszcze: 67g Kwasy tł.nasyc.: 16,4g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.:43,9g Cukry proste: 87,9g Sól: 5,3g	KCAL: 2733 Białko: 121g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 41,4g Węglowodany: 310g Błonnik pokar.: 36,9g Cukry proste: 66,1g Sól: 4,3g

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.