

Dieta podstawowa od dnia 02.05.2026r. do dnia 11.05.2026r.

	Sobota 02.05	Niedziela 03.05	Poniedziałek 04.05	Wtorek 05.05	Środa 06.05	Czwartek 07.05	Piątek 08.05	Sobota 09.05	Niedziela 10.05	Poniedziałek 11.05
I Śniadanie	Filet z pieczonej piersi kurczaka 50g Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Ser topiony 50g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Serek do chleba 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 Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Kielbasa krakowska 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 50g Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 1/3pęcz Bułka graham 1szt (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)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	Banan 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Mandarynka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Kiwi 1szt	Mandarynka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt	Orzechy włoskie 15g (8) Maślanka naturalna 250 ml (7)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1) Bułka graham 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z marchewki i ogórka kiszzonego 150g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalarepkowa 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 pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) śledź 150g (4) w śmietanie i jogurcie nat.50g (7) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Herbata 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 200g Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Jajka sadzone /na parze/ 2szt (3) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kefir naturalny 1szt (7)	Krupnik czysty z brokułem 0,5l (1,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ryż 200g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Pieczeń wieprzowa z sosem 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Pieczeń wieprzowa z sosem 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Herbata 0,25l
Kolacja	Ser żółty 60g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1/2szt (7) Jajko gotowane 1szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Sałata 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Bułka pszenna 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (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	Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Konserwy rybne 83g (4,6) Sałata 40g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)
	KCAL: 2615 Białko: 109g Tłuszcz: 87g Kwasy tł.nasyc.: 33,5g Węglowodany: 319g Błonnik pokar.: 37,1g Cukry proste: 86,8g Sól: 5,3g	KCAL: 2679 Białko: 99g Tłuszcz: 88g Kwasy tł.nasyc.: 33,4g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 68,2g Sól: 5,5g	KCAL: 2719 Białko: 96g Tłuszcz: 102g Kwasy tł.nasyc.: 28,7g Węglowodany: 336g Błonnik pokar.: 30,6g Cukry proste: 50,6g Sól: 3,7g	KCAL: 2688 Białko: 97g Tłuszcz: 93g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 347g Błonnik pokar.: 35,2g Cukry proste: 70,7g Sól: 5,2g	KCAL: 2806 Białko: 136g Tłuszcz: 94g Kwasy tł.nasyc.: 26,9g Węglowodany: 312g Błonnik pokar.: 40,4g Cukry proste: 78,4g Sól: 3,5g	KCAL: 2720 Białko: 117g Tłuszcz: 81g Kwasy tł.nasyc.: 26,7g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 36g Cukry proste: 76,9g Sól: 4,2g	KCAL: 2638 Białko: 109g Tłuszcz: 67g Kwasy tł.nasyc.: 21,4g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 39,6g Cukry proste: 84,9g Sól: 4,6g	KCAL: 2772 Białko: 133g Tłuszcz: 87g Kwasy tł.nasyc.: 24,2g Węglowodany: 342g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 70,7g Sól: 3,4g	KCAL: 2664 Białko: 94g Tłuszcz: 95g Kwasy tł.nasyc.: 38,8g Węglowodany: 332g Błonnik pokar.: 39,8g Cukry proste: 75,2g Sól: 5g	KCAL: 2757 Białko: 85g Tłuszcz: 86g Kwasy tł.nasyc.: 21,7g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 33,4g Cukry proste: 76g Sól: 3,9g

Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- Orzechy i produkty pochodne.
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
- Łubin i produkty pochodne.
- Mięczaki i produkty pochodne.