

**Dieta podstawowa od dnia 02.04.2026r. do dnia 11.04.2026r.**

	<b>Czwartek</b> 02.04	<b>Piątek</b> 03.04	<b>WIELKA Sobota</b> 04.04	<b>Niedziela</b> <b>WIELKANOC</b> 05.04	<b>Poniedziałek</b> <b>WIELKANOCNY</b> 06.04	<b>Wtorek</b> 07.04	<b>Środa</b> 08.04	<b>Czwartek</b> 09.04	<b>Piątek</b> 10.04	<b>Sobota</b> 11.04
<b>I Śniadanie</b>	Grysik na mleku 0,31 (1,7) Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) , marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) 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 kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.60g Jajko gotowane 1szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Serek do chleba 1/2szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Pomidor 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,31 (7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Ogonówka 60g Papryka 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,31 (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	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)
<b>II Śniadanie</b>	Banan 1szt	Mandarynka 1szt	Kefir naturalny 250 ml (7) Wafle ryżowe 20g	Babka wielkanocna 120g (1,3,7) Actimel naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) jogurt naturalny 1szt (7)	Banan 1szt	gruszka 1szt	Kiwi 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa 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 Herbata 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,7,9,19) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryz z sosem owocowym 500g (7) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Rolada wieprzowa z farszem 70g (1,9,10) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłkowy 100g Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza pęczak 200g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Buraczki z kminkiem 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) z sosem koperkowym 100g (1,7) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany na parze 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ryż 200g Sałata z oliwą i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l
<b>Kolacja</b>	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Rzodkiewka 1/3pecz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica sopocka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką, cebulką i koperkiem 150g (7), ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt owocowy 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Jabłko 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)
	KCAL: 2849 Białko: 117g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 30,5g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 36,2g Cukry proste: 87,5g Sól: 3,3g	KCAL: 2917 Białko: 126g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 22,2g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 48,3g Cukry proste: 93g Sól: 3,2g	KCAL: 2785 Białko: 94g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 28,4g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 35,9g Cukry proste: 78g Sól: 3,6g	KCAL: 3115 Białko: 117g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 32,7g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 38,9g Cukry proste: 78,6g Sól: 5,4g	KCAL: 2840 Białko: 104g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 38,9g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 43,5g Cukry proste: 70g Sól: 4,7g	KCAL: 2736 Białko: 93g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 25,2g Węglowodany: 347g Błonnik pokar.: 36,4g Cukry proste: 83g Sól: 4,5g	KCAL: 2650 Białko: 120g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 26,3g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 94,7g Sól: 5g	KCAL: 2567 Białko: 111g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 24,3g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 82,8g Sól: 3,2g	KCAL: 2784 Białko: 101g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 31,1g Węglowodany: 388g Błonnik pokar.: 45,2g Cukry proste: 77,2g Sól: 3,8g	KCAL: 2801 Białko: 134g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 27,6g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 43,7g Cukry proste: 91,5g Sól: 5,8g

**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.