

Dieta podstawowa od dnia 12.04.2026r. do dnia 21.04.2026r.

	Niedziela 12.04	Poniedziałek 13.04	Wtorek 14.04	Środa 15.04	Czwartek 16.04	Piątek 17.04	Sobota 18.04	Niedziela 19.04	Poniedziałek 20.04	Wtorek 21.04
I Śniadanie	Serek mój ulubiony 1/2szt (7) jajko gotowane 1szt (3) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7), konserwy rybne 83g (4,6), Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25 (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Pieczeń domowa 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 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i cebulką zieloną 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25 (7)	Parówki cienkie na gor.80g Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25 (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25 (7)
II Śniadanie	Mandarynka 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt	kiwi 1szt	Gruszka 1szt	Morele suszone 20g (12)	Banan 1szt	Mandarynka 1szt	gruszka 1szt	Jabłko 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
Obiad	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa solferino z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus banan-truskawka-gruszka 100g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Sałatka szwedzka 75g (9,10) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kurczak duszony w ziołach 130g Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, mięsem, brokułami, papryką, kukurydzą, natką i serem żółtym 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Śledź 150g (4) w śmietanie i jogurcie naturalnym 50g (7) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Boef of strogonof drobiowy z soczewicą /dietetyczny/ 250g (1,7,9,10) Kasza gryczana 200g Napój z kisielu 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Polędwica drobiowa 60g, papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Paszтет 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	Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajko gotowane 1szt (3) Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10), pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1), chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Ogórek zielony 50g 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	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Sałata 40g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica sopocka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt	Maślanka naturalna 250 ml (7) Wafle ryżowe 20g	Actimel naturalny 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Kefir naturalny 250 ml (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2749 Białko: 112g Tłuszcz: 88g Kwasy tł.nasyc.:30,8g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 33,8g Cukry proste: 62,6g Sól: 5,2g	KCAL: 2742 Białko: 79g Tłuszcz: 86g Kwasy tł.nasyc.: 25,7g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 31g Cukry proste: 85,3g Sól: 4g	KCAL: 2648 Białko: 114g Tłuszcz: 76g Kwasy tł.nasyc.: 24,7g Węglowodany: 338g Błonnik pokar.: 33,8g Cukry proste: 74,4g Sól: 4,6g	KCAL: 2789 Białko: 129g Tłuszcz: 99g Kwasy tł.nasyc.: 26,4g Węglowodany: 320g Błonnik pokar.: 41,2g Cukry proste: 81,4g Sól: 3,6g	KCAL: 2773 Białko: 120g Tłuszcz: 76g Kwasy tł.nasyc.: 27,4g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 46,1g Cukry proste: 86,9g Sól: 4g	KCAL: 2824 Białko: 108g Tłuszcz: 97g Kwasy tł.nasyc.: 31,5g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 43g Cukry proste: 78,4g Sól: 3,4g	KCAL: 2617 Białko: 107g Tłuszcz: 87g Kwasy tł.nasyc.: 32,1g Węglowodany: 319g Błonnik pokar.: 33,4g Cukry proste: 77,9g Sól: 5,4g	KCAL: 2692 Białko: 89g Tłuszcz: 95g Kwasy tł.nasyc.: 41,4g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 38,2g Cukry proste: 69,3g Sól:5,7g	KCAL: 2685 Białko: 117g Tłuszcz: 81g Kwasy tł.nasyc.: 22,6g Węglowodany: 352g Błonnik pokar.: 37,6g Cukry proste: 78,6g Sól: 4,3g	KCAL: 2738 Białko: 121g Tłuszcz: 68g Kwasy tł.nasyc.: 19,1g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 46,7g Cukry proste: 106,4g Sól: 4,4g

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.