

Dieta podstawowa od dnia 22.04.2026r. do dnia 01.05.2026r.

	Środa 22.04	Czwartek 23.04	Piątek 24.04	Sobota 25.04	Niedziela 26.04	Poniedziałek 27.04	Wtorek 28.04	Środa 29.04	Czwartek 30.04	Piątek 01.05
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7), sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10), Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1/2szt (7) Ogonówka 50g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa 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)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka plaster miodu 60g Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 50g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Polędwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 0,3l (7) Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	kiwi 1szt	Morele suszone 20g (12)	Mandarynka 1szt	Banan 1szt	Jabłko 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Gruszka 1szt	Wafle ryżowe 20g Napój roślinny bez cukru 1szt	kiwi 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus owocowy 100g /bez cukru/ Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem szpinakowo-serowym 100g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,7,9,10) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z musem jabłkowym 100g /bez cukru/ Maślanka naturalna 250 ml (7)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Klops 70g (1,3) w sosie własnym 100g (1,7) Kasza pęczak 200g (1) Buraczki z kminkiem 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki pełnoziarniste z kapustą kiszoną i pieczarkami 500g (1,3) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z jogurtem nat.i i śmietaną 100g (7) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta mięsna /drobiowa/ 80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7), rzodkiewka 1/3pęcz. 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	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	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Sałata 40g 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	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Actimel naturalny 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Actimel naturalny 1szt (7)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)
	KCAL: 2762 Białko: 134g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 30,4g Węglowodany: 345g Błonnik pokar.: 29,6g Cukry proste: 83,3g Sól: 3,2g	KCAL: 2736 Białko: 83g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 25,2g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.: 44,6g Cukry proste: 95,7g Sól: 4,7g	KCAL: 2826 Białko: 120g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 24,1g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 39g Cukry proste: 80,9g Sól: 3,7g	KCAL: 2792 Białko: 131g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 43,5g Cukry proste: 72,6g Sól: 6g	KCAL: 2723 Białko: 119g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 25,5g Węglowodany: 329g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 70,8g Sól: 5,5g	KCAL: 2722 Białko: 88g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 17,4g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 32,9g Cukry proste: 73,9g Sól: 5,2g	KCAL: 2753 Białko: 117g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 35,8g Węglowodany: 326g Błonnik pokar.: 38,9g Cukry proste: 88,5g Sól: 3,5g	KCAL: 2795 Białko: 94g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 17g Węglowodany: 417g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste: 67,3g Sól: 4,5g	KCAL: 2796 Białko: 114g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 26,9g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 41,8g Cukry proste: 81,2g Sól: 3,7g	KCAL: 2741 Białko: 139g Tłuszcze: 72g Kwasy tł.nasyc.: 17,7g Węglowodany: 351g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 70,2g Sól: 3,1g

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.