

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

|                      | <b>Środa</b><br>22.04  | <b>Czwartek</b><br>23.04   | <b>Piątek</b><br>24.04   | <b>Sobota</b><br>25.04  | <b>Niedziela</b><br>26.04   | <b>Poniedziałek</b><br>27.04  | <b>Wtorek</b><br>28.04   | <b>Środa</b><br>29.04  | <b>Czwartek</b><br>30.04   | <b>Piątek</b><br>01.05   |
|----------------------|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|
| <b>I Śniadanie</b>   | Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Rzodkiewka 1/3pęcz.<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7), sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10), Sałata 40g<br>Bułka pełnoziarnista 1szt (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Grysik na mleku 0,3l (1,7)<br>Jajka gotowane 2szt (3)<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Serek do chleba 1/2szt (7)<br>Ogonówka 50g<br>Sałata 40g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>Kawa biała 0,25l (7) | Kielbasa śląska na gor.80g<br>rzodkiewka 1/3pęcz<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>kakao 0,25l (7)    | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7)<br>Szynka plaster miodu 60g<br>Ogórek konserwowy 1szt (9,10)<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Ser żółty 50g (7)<br>Jajko gotowane 1szt (3)<br>Ogórek zielony 50g<br>Bułka graham 1szt (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>Kawa biała 0,25l (7) | Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7)<br>Polędwica drobiowa 60g<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Grysik na mleku 0,3l (1,7)<br>Kielbasa krakowska 60g<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                       | Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 0,3l (7)<br>Serek wiejski 1szt (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l |
| <b>II Śniadanie</b>  | kiwi 1szt  | Morele suszone 20g (12)  | Mandarynka 1szt  | Banan 1szt  | Jabłko 1szt   | Orzechy włoskie 15g (8)   | Gruszka 1szt   | Wafle ryżowe 20g<br>Napój roślinny bez cukru 1szt  | kiwi 1szt<br>Jogurt owocowy 1szt (7)   | Morele suszone 20g (12)<br>Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)  |
| <b>Obiad</b>         | Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9)<br>Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/<br>Mus owocowy 100g /bez cukru/<br>Herbata 0,25l                                  | Krupnik czysty 0,5l (1,9)<br>Kopytka 500g (1,3) z sosem szpinakowo-serowym 100g (1,7)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Napój z kisielu 0,25l  | Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9)<br>śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,7,9,10)<br>Ziemniaki 250g<br>Kalafior gotowany na parze 150g<br>Kompot owocowy 0,25l    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9)<br>Fasolka po bretońsku 500g (1)<br>Bułka pszenna 1szt (1)<br>Herbata 0,25l  | Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9)<br>Kurczak duszony w ziołach 130g<br>Ziemniaki 250g<br>Mizeria 150g (7)<br>Kompot owocowy 0,25l                          | Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9)<br>Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z musem jabłkowym 100g /bez cukru/<br>Maślanka naturalna 250 ml (7)   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9)<br>Klops 70g (1,3) w sosie własnym 100g (1,7)<br>Kasza pęczak 200g (1)<br>Buraczki z kminkiem 150g<br>Kompot owocowy 0,25l         | Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9)<br>Łazanki pełnoziarniste z kapustą kiszoną i pieczarkami 500g (1,3)<br>Napój z kisielu z owocami 0,25l   | Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9)<br>Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g<br>Ziemniaki 250g<br>Sos koperkowy 100g (1,7)<br>Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3)<br>Kompot owocowy 0,25l | Krupnik czysty 0,5l (1,9)<br>Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9)<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata z jogurtem nat.i i śmietaną 100g (7)<br>Kompot owocowy 0,25l                      |
| <b>Kolacja</b>       | Pasta mięsna /drobiowa/ 80g<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                                | Ser żółty 60g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l   | Twaróg z koperkiem 150g (7), rzodkiewka 1/3pęcz.<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l                             | Mozzarella 60g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Chleb żytni 100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7),<br>herbata 0,25l                               | Hummus klasyczny 1szt (6,9,10),<br>ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l | Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10)<br>Sałata 40g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l   | Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7)<br>Sałata 40g<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7)<br>herbata 0,25l                        | Pasta z czerwonej soczewicy 100g<br>Ogórek kiszony 1szt (9,10)<br>Chleb żytni 100g (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7)<br>herbata 0,25l                | Ser topiony 50g (7)<br>Pomidor 1szt<br>Bułka pełnoziarnista 1szt (1)<br>Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l   | Jajka gotowane 2szt (3)<br>Ogórek zielony 50g<br>Chleb żytni100g (1)<br>chleb pełen ziaren50g (1)<br>Marg do smar.piecz.15g (7)<br>herbata 0,25l   |
| <b>Posilek nocny</b> | Actimel naturalny 1szt (7)   | Jogurt owocowy 1szt (7)  | Ryzanka w tubce bez cukru 1szt   | Jogurt naturalny 1szt (7)   | Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)<br>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<br>Białko: 134g<br>Tłuszcze: 86g<br>Kwasy tł.nasyc.: 30,4g<br>Węglowodany: 345g<br>Błonnik pokar.: 29,6g<br>Cukry proste: 83,3g<br>Sól: 3,2g                            | KCAL: 2801<br>Białko: 85g<br>Tłuszcze: 88g<br>Kwasy tł.nasyc.: 29,5g<br>Węglowodany: 396g<br>Błonnik pokar.: 41,5g<br>Cukry proste: 84,2g<br>Sól: 4,5g   | KCAL: 2826<br>Białko: 120g<br>Tłuszcze: 92g<br>Kwasy tł.nasyc.: 24,1g<br>Węglowodany: 357g<br>Błonnik pokar.: 39g<br>Cukry proste: 80,9g<br>Sól: 3,7g                          | KCAL: 2792<br>Białko: 131g<br>Tłuszcze: 81g<br>Kwasy tł.nasyc.: 35g<br>Węglowodany: 362g<br>Błonnik pokar.: 43,5g<br>Cukry proste: 72,6g<br>Sól: 6g                 | KCAL: 2723<br>Białko: 119g<br>Tłuszcze: 90g<br>Kwasy tł.nasyc.: 25,5g<br>Węglowodany: 329g<br>Błonnik pokar.: 40,3g<br>Cukry proste: 70,8g<br>Sól: 5,5g | KCAL: 2722<br>Białko: 88g<br>Tłuszcze: 80g<br>Kwasy tł.nasyc.: 17,4g<br>Węglowodany: 391g<br>Błonnik pokar.: 32,9g<br>Cukry proste: 73,9g<br>Sól: 5,2g  | KCAL: 2753<br>Białko: 117g<br>Tłuszcze: 97g<br>Kwasy tł.nasyc.: 35,8g<br>Węglowodany: 326g<br>Błonnik pokar.: 38,9g<br>Cukry proste: 88,5g<br>Sól: 3,5g                      | KCAL: 2795<br>Białko: 94g<br>Tłuszcze: 73g<br>Kwasy tł.nasyc.: 17g<br>Węglowodany: 417g<br>Błonnik pokar.: 46,5g<br>Cukry proste: 67,3g<br>Sól: 4,5g                           | KCAL: 2796<br>Białko: 114g<br>Tłuszcze: 92g<br>Kwasy tł.nasyc.: 26,9g<br>Węglowodany: 360g<br>Błonnik pokar.: 41,8g<br>Cukry proste: 81,2g<br>Sól: 3,7g  | KCAL: 2741<br>Białko: 139g<br>Tłuszcze: 72g<br>Kwasy tł.nasyc.: 17,7g<br>Węglowodany: 351g<br>Błonnik pokar.: 41,4g<br>Cukry proste: 70,2g<br>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 SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.