

Dieta podstawowa od dnia 01.06.2026r. do dnia 10.06.2026r.

	Poniedziałek 01.06	Wtorek 02.06	Środa 03.06	Czwartek 04.06	Piątek 05.06	Sobota 06.06	Niedziela 07.06	Poniedziałek 08.06	Wtorek 09.06	Środa 10.06
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta mięsna z drobiem 80g, papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (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	Serek Bieluch 1szt (7) Dżem 30g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.50g Serek do chleba 1/2szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Makaron pełnoziarnisty na mleku 0,3l (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 50g Mozzarella 60g (7) Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Wafle ryżowe 20g Jogurt naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Gruszka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Wafle ryżowe 20g Kefir naturalny 250ml (7)	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt	kiwi 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	jabłko 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Maślanka naturalna 250ml (7)	Banan 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryż z sosem truskawkowo-malinowym 500g (7) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Dorsz duszony z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kiełbaski śląskie na gor.80g Napój z kisielu 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 100g (1,7) Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l	Kapuśniak z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron 250g (1,3) z sosem szpinakowo-serowym 100g (1,7) Herbata 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l Kompot owocowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Boef of strogonof /dietetyczny/ z fasolą białą 250g (1,7,9,10) Kasza jęczmienna 200g (1) Napój z kisielu 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Jajka gotowane 2szt (3) z sosem koperkowym 100g (1,7) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ryż 200g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Twaróg z papryką i cebulką zieloną 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g 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 ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 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 Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Orzechy włoskie 15g (8)	Actimel naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2888 Białko: 105g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 33,1g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 39,6g Cukry proste: 74,7g Sól: 3,3g	KCAL: 2899 Białko: 150g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 23,7g Węglowodany: 334g Błonnik pokar.: 43,4g Cukry proste: 73,4g Sól: 2,2g	KCAL: 2837 Białko: 101g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 28,8g Węglowodany: 392g Błonnik pokar.: 42g Cukry proste: 110g Sól: 5,4g	KCAL: 2720 Białko: 121g Tłuszcze: 77g Kwasy tł.nasyc.: 25,3g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 44,8g Cukry proste: 87,5g Sól: 5,4g	KCAL: 2642 Białko: 93g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 27,5g Węglowodany: 331g Błonnik pokar.: 31g Cukry proste: 63,4g Sól: 3,4g	KCAL: 2868 Białko: 108g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 34,2g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 77,7g Sól: 5,3g	KCAL: 2753 Białko: 111g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 40g Węglowodany: 328g Błonnik pokar.: 33,3g Cukry proste: 64,5g Sól: 4,4g	KCAL: 2663 Białko: 122g Tłuszcze: 74g Kwasy tł.nasyc.: 23,1g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 46,7g Cukry proste: 90,2g Sól: 5,5g	KCAL: 2832 Białko: 110g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 27,7g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.: 44,7g Cukry proste: 70,5g Sól: 3,5g	KCAL: 2673 Białko: 129g Tłuszcze: 72g Kwasy tł.nasyc.: 22,3g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 36,8g Cukry proste: 86,1g Sól: 4,1g

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.