

**Dieta podstawowa od dnia 12.05.2026r. do dnia 21.05.2026r.**

	<b>Wtorek</b> 12.05	<b>Środa</b> 13.05	<b>Czwartek</b> 14.05	<b>Piątek</b> 15.05	<b>Sobota</b> 16.05	<b>Niedziela</b> 17.05	<b>Poniedziałek</b> 18.05	<b>Wtorek</b> 19.05	<b>Środa</b> 20.05	<b>Czwartek</b> 21.05
<b>I Śniadanie</b>	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 60g ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica sopocka 50g Serek do chleba 1/2szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Pomidor 1szt 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) Ogonówka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10), Jajka gotowane 1szt (3) Ogórek konserwowy 1 szt (9,10) Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Serek Bieluch 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Kielbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>II Śniadanie</b>	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Mandarynka 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8) Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna 200g (1) Kapusta czerwona 75g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Bitki duszone ze schabu 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, piersią z kurczaka, brokułami, papryką, kukurydzą, natką i serem żółtym 500g (1,3,7) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Buraczki z chrzanem 150g Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłkowy 100g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Dorsz duszony z warzywami po grecku 150g (4,9) Ryż 200g Surówka coleslaw 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 100g (1,7) Brokuł gotowany na parze 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Pasztet 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	Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10), bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	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 papryką, cebulką i koperkiem 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g 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) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)
	KCAL: 2715 Białko: 108g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 26,8g Węglowodany: 323g Błonnik pokar.:40,7g Cukry proste: 63,2g Sól: 4,4g	KCAL: 2788 Białko: 120g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 21g Węglowodany: 396g Błonnik pokar.:37,3g Cukry proste: 88,3g Sól: 4,9g	KCAL: 2888 Białko: 131g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 24,5g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 43g Cukry proste: 63,5g Sól: 2,6g	KCAL: 2861 Białko: 125g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 24,8g Węglowodany: 384g Błonnik pokar.: 46,6g Cukry proste: 99g Sól: 3,4g	KCAL: 2637 Białko: 109g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 37,3g Węglowodany: 322g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 59,3g Sól: 5,1g	KCAL: 2852 Białko: 118g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 30,3g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 37,1g Cukry proste: 75,7g Sól: 5,7g	KCAL: 2891 Białko: 120g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.:21,9g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 33,5g Cukry proste: 78,1g Sól: 4,4g	KCAL: 2594 Białko: 94g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 17,6g Węglowodany: 326g Błonnik pokar.: 42,2g Cukry proste: 72,9g Sól: 4,1g	KCAL: 2826 Białko: 88g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 26g Węglowodany: 423g Błonnik pokar.: 42,1g Cukry proste: 87,4g Sól: 4,6g	KCAL: 3044 Białko: 126g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.: 46,8g Węglowodany: 336g Błonnik pokar.: 39,8g Cukry proste: 80,5g Sól: 4,3g

**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.