

Dieta podstawowa od dnia 11.06.2026r. do dnia 20.06.2026r.

	Czwartek 11.06	Piątek 12.06	Sobota 13.06	Niedziela 14.06	Poniedziałek 15.06	Wtorek 16.06	Środa 17.06	Czwartek 18.06	Piątek 19.06	Sobota 20.06
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Pasta mięsna z drobiem 80g, papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Salátka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Serek do chleba 1/2szt (7) Jajko gotowane 1szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Ser żółty 60g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10) 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) Serek mój ulubiony 1szt (7), Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką, koperkiem i cebulką 150g (7), sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (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	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Pasta z jaj 100g (3,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (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) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Brzoskwinia 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt owocowy 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Maślanka naturalna 250ml (7)	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Kiwi 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Jabłko 1szt Actimel naturalny 1szt (7)
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem, pierśią z kurczaka, brokułami, kukurydzą, papryką, natką i serem żółtym 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałátka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus truskawka-malina-banan 100g Herbata 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Klops 70g (1,3) w sosie własnym 100g (1,7) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 100g (1,7) Surówka z kapusty białej 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 200g Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l
Kolacja	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (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	Polędwica sopocka 60g papryka 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 Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9), ogórek zielony 50g 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	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 2900 Białko: 123g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 34,4g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 35,6g Cukry proste: 68,9g Sól: 3,5g	KCAL: 3037 Białko: 166g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 26,2g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 81,3g Sól: 3,4g	KCAL: 2630 Białko: 92g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 23,6g Węglowodany: 332g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste 71,1g Sól: 5,7g	KCAL: 2639 Białko: 104g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 31,1g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 38,5g Cukry proste: 72,7g Sól: 4,3g	KCAL: 2921 Białko: 128g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 33,1g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 46,3g Cukry proste: 72,4g Sól: 4,4g	KCAL: 2852 Białko: 97g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 37,1g Węglowodany: 389g Błonnik pokar.: 36,6g Cukry proste: 74,2g Sól: 5,5g	KCAL: 2819 Białko: 99g Tłuszcze: 74g Kwasy tł.nasyc.: 20,4g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 70,1g Sól: 2,9g	KCAL: 2867 Białko: 128g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 28,3g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 38g Cukry proste: 91,9g Sól: 3,1g	KCAL: 2896 Białko: 116g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 18,5g Węglowodany: 406g Błonnik pokar.: 43,4g Cukry proste 77,6g Sól: 3,5g	KCAL: 2828 Białko: 138g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 25,3g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste 65,3g Sól: 5,6g

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.