

**Dieta podstawowa od dnia 21.06.2026r. do dnia 30.06.2026r.**

	Niedziela 21.06	Poniedziałek 22.06	Wtorek 23.06	Środa 24.06	Czwartek 25.06	Piątek 26.06	Sobota 27.06	Niedziela 28.06	Poniedziałek 29.06	Wtorek 30.06
<b>I Śniadanie</b>	Parówki cienkie na gor.80g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	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	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg 150g (7), dżem 30g Rzodkiewka 1/3pęcz. Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Makaron pełnoziarnisty na mleku 0,3l (1,3,7) Poledwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g 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 ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Kielbasa krakowska 50g Jajko gotowane 1szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Konservy rybne 83g (4,6) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7) Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)
<b>II Śniadanie</b>	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Kefir naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Napój roślinny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Kefir naturalny 250ml (7) Sucharki 20g (1)	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,7) Ser żółty 30g (7) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza pęczak 200g (1) Sos koperkowy 100g (1,7) Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Jajka sadzone na parze 2szt (3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Maślanka naturalna 250 ml (7)	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Potrawka drobiowa z jarzynami 500g (1,9) Bułka graham 1szt (1) herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Botwinka oprószana 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem truskawkowo-malinowym 500g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna 200g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g (9,10) herbata 0,25l
<b>Kolacja</b>	Ser topiony 50g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7), papryka 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g 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	Serek do chleba 1szt (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) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posilek nocny</b>	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Orzechy włoskie 15g (8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2811 Białko: 90g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 39,4g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 34,1g Cukry proste: 66,2g Sól: 4,6g	KCAL: 2911 Białko: 138g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 29,8g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 35,9g Cukry proste: 87,6g Sól: 3,1g	KCAL: 2608 Białko: 115g Tłuszcze: 71g Kwasy tł.nasyc.: 21,1g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 45g Cukry proste: 83,9g Sól: 4,5g	KCAL: 2666 Białko: 138g Tłuszcze: 68g Kwasy tł.nasyc.: 20,8g Węglowodany: 345g Błonnik pokar.: 45,9g Cukry proste: 84,2g Sól: 2,2g	KCAL: 2998 Białko: 105g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 42g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste: 50,6g Sól: 5,8g	KCAL: 2863 Białko: 138g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 23g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 40,4g Cukry proste: 71,7g Sól: 4,1g	KCAL: 2770 Białko: 129g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 24,8g Węglowodany: 336g Błonnik pokar.: 32,4g Cukry proste: 74,9g Sól: 5,4g	KCAL: 2922 Białko: 109g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 36,3g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 40,8g Cukry proste: 71g Sól: 4,5g	KCAL: 2770 Białko: 81g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 26,6g Węglowodany: 401g Błonnik pokar.: 31,2g Cukry proste: 80,3g Sól: 4,3g	KCAL: 2799 Białko: 96g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 33,9g Węglowodany: 337g Błonnik pokar.: 44,3g Cukry proste: 51,4g Sól: 3,8g

**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.