

**Dieta podstawowa od dnia 01.07.2026r. do dnia 10.07.2026r.**

	<b>Środa</b> 01.07	<b>Czwartek</b> 02.07	<b>Piątek</b> 03.07	<b>Sobota</b> 04.07	<b>Niedziela</b> 05.07	<b>Poniedziałek</b> 06.07	<b>Wtorek</b> 07.07	<b>Środa</b> 08.07	<b>Czwartek</b> 09.07	<b>Piątek</b> 10.07
<b>I Śniadanie</b>	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	Płatki smakowe 40g (1,5,8) Z mlekiem 0,3l (7), pieczeń domowa 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) Twaróg z koperkiem 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (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)	Kiełbasa śląska na gor.80g Papryka 50g 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) Kiełbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (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) Szynka plaster miodu 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. 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) Pomidor 1szt 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 Bieluch 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>II Śniadanie</b>	Borówki amerykańskie 70g Jogurt owocowy 1szt (7)	Banan 1szt Maślanka naturalna 250 ml (7)	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Maślanka naturalna 1szt (7)	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
<b>Obiad</b>	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka coleslaw 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki pełnoziarniste z kurczakiem, pieczarkami i kapustą kiszoną 500g (1,3) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) z sosem musztardowym 100g (1,7,9,10) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z ryżem 0,5l (9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłkowy 100g Kefir naturalny 250ml (7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Pęczotto z mięsem, brokułami i fasolą białą 500g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Sałatka szwedzka 75g (9,10) Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10) 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 ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9) Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Serek do chleba 1/2szt (7) Jajka gotowane 1szt (3) Sałata 40g 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	Pasta mięsna z drobiem 80g, pomidor 1szt Bułka graham 1szt (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	Półdzwica sopocka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Ryzanka bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2825 Białko: 111g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 15,8g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 47,8g Cukry proste: 76,5g Sól:3,3g	KCAL: 2930 Białko: 129g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 23,5g Węglowodany: 399g Błonnik pokar.: 50,1g Cukry proste: 105,8g Sól: 3,7g	KCAL: 2795 Białko: 118g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 24,8g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 34,9g Cukry proste: 80,4g Sól: 4g	KCAL: 2805 Białko: 113g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 31,8g Węglowodany: 327g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 65,3g Sól: 5,3g	KCAL: 2782 Białko: 109g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 37,7g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 38,9g Cukry proste: 77,9g Sól: 4,9g	KCAL: 2844 Białko: 121g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 30,2g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 38g Cukry proste: 72,2g Sól: 5g	KCAL: 2880 Białko: 162g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 21,6g Węglowodany: 326g Błonnik pokar.: 31,9g Cukry proste: 61,9g Sól: 3,1g	KCAL: 2893 Białko: 118g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 27,6g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 33,7g Cukry proste: 82,7g Sól: 4,2g	KCAL: 2790 Białko: 122g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 23,5g Węglowodany: 370g Błonnik pokar.: 41g Cukry proste: 69,6g Sól: 4,2g	KCAL: 2858 Białko: 103g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 26,9g Węglowodany: 373g Błonnik pokar.: 53,4g Cukry proste: 84g Sól: 4,2g

**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.