

Dieta podstawowa od dnia 31.07.2026r. do dnia 09.08.2026r.										
	Piątek 31.07	Sobota 01.08	Niedziela 02.08	Poniedziałek 03.08	Wtorek 04.08	Środa 05.08	Czwartek 06.08	Piątek 07.08	Sobota 08.08	Niedziela 09.08
I Śniadanie	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7), Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1/2szt (7) Polędwica sopocka 50g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g, sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Konserwy rybne 83g (4,6) Papryka 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) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajko gotowane 1szt (3) Serek mój ulubiony 1/2szt (7), pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Ogórek konserwowy 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) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajko gotowane 1szt (3) Pieczeń domowa 50g Ogórek zielony 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gor.80g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Kiwi 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8) Maślanka naturalna 250 ml (7)	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt owocowy 1szt (7)	Banan 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Gruszka 1szt Actimel naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie musztardowym 100g (1,7,9,10) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 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	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) z twarogiem /na słodko/ 150g (7) Mus jabłko-banan 100g Herbata 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Leczo z kurczakiem i warzywami 500g (1) Bułka graham 1szt (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) Ryż 200g Sałatka szwedzka 75g (9,10) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Pęczotto z mięsem, fasolą białą i brokułami 500g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Twaróg z rzodkiewką i cebulka 150g (7) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajko gotowane 1szt (3) Kielbasa szynkowa 50g 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	Szynka plaster miodu 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Ogórek zielony 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	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 wiejski 1szt (7) 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) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Actimel naturalny 1szt (7)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 2754 Białko: 104g Tłuszcze: 83g Kwasy tł.nasyc.: 28,8g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 39,2g Cukry proste: 94,2g Sól: 4,1g	KCAL: 2761 Białko: 110g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 37,4g Węglowodany: 342g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste: 69,8g Sól: 5,6g	KCAL: 2684 Białko: 121g Tłuszcze: 60g Kwasy tł.nasyc.: 16,9g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 35,5g Cukry proste: 98,5g Sól: 3,9g	KCAL: 2869 Białko: 126g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 26,9g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 44,2g Cukry proste: 73g Sól: 4g	KCAL: 2865 Białko: 121g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 13,2g Węglowodany: 401g Błonnik pokar.: 40,1g Cukry proste: 71,5g Sól: 5,3g	KCAL: 2912 Białko: 115g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.:47,3g Węglowodany: 313g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 70,3g Sól: 4g	KCAL: 2743 Białko: 125g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 27,5g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste: 103,6g Sól: 6,8g	KCAL: 2781 Białko: 117g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 23,5g Węglowodany: 380g Błonnik pokar.: 43,2g Cukry proste: 95,1g Sól: 4,7g	KCAL: 2836 Białko: 121g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 22,5g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 42,1g Cukry proste: 66g Sól: 2,6g	KCAL: 2810 Białko: 107g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 34,2g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 74,4g Sól: 4,8g

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 SO2.

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne