

Dieta podstawowa od dnia 10.08.2026r. do dnia 19.08.2026r.										
	Poniedziałek 10.08	Wtorek 11.08	Środa 12.08	Czwartek 13.08	Piątek 14.08	Sobota 15.08	Niedziela 16.08	Poniedziałek 17.08	Wtorek 18.08	Środa 19.08
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Salatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.80g, sałata 40g 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) Polędwica drobiowa 60g 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) Serek Bieluch 1szt (7) Papryka 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) Jajko gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Kiwi 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Morele suszone 20g (12) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Maślanka naturalna 250 ml (7)
Obiad	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 200g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem szpinakowo-serowym 100g (1,7) Salatka obiadowa 75g (9,10) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Jajka sadzone na parze 2szt (3) Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g (1) Kefir naturalny 1szt (7)	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Salatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłko-banan-truskawka 100g Napój z kisielu 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Twaróg z natką 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 ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1/2szt (7), ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i cebulką 150g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) 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) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pasta mięsna z drobiem 80g, rzodkiewka 1/3 pęcz Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2813 Białko: 114g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 29g Węglowodany: 351g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 70,2g Sól: 5,5g	KCAL: 2819 Białko: 107g Tłuszcze: 67g Kwasy tł.nasyc.: 17,3g Węglowodany: 408g Błonnik pokar.: 44,5g Cukry proste: 93,8g Sól: 4,2g	KCAL: 2889 Białko: 136g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 25,4g Węglowodany: 326g Błonnik pokar.: 38,2g Cukry proste: 77,2g Sól: 3,8g	KCAL: 2861 Białko: 80g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 33,7g Węglowodany: 433g Błonnik pokar.: 35,5g Cukry proste: 86,9g Sól: 4,6g	KCAL: 2953 Białko: 108g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 26,5g Węglowodany: 431g Błonnik pokar.: 46,2g Cukry proste: 84,2g Sól: 4,6g	KCAL: 2921 Białko: 141g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 29,8g Węglowodany: 478g Błonnik pokar.: 35,6g Cukry proste: 76,2g Sól: 3,5g	KCAL: 3023 Białko: 95g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 45,2g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste: 82,2g Sól: 5g	KCAL: 2824 Białko: 117g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 21,5g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 30,1g Cukry proste: 82,7g Sól: 5,4g	KCAL: 2885 Białko: 143g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 27,1g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 42,7g Cukry proste: 91,8g Sól: 4,2g	KCAL: 2661 Białko: 104g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 20,6g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 42,9g Cukry proste: 85,9g 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