

Dieta podstawowa od dnia 20.08.2026r. do dnia 29.08.2026r.										
	Czwartek 20.08	Piątek 21.08	Sobota 22.08	Niedziela 23.08	Poniedziałek 24.08	Wtorek 25.08	Środa 26.08	Czwartek 27.08	Piątek 28.08	Sobota 29.08
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Polędwica sopocka 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Szynka plaster miodu 50g Serek do chleba 1/2szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), papryka 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) Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykłe 40g z mlekiem 0,3l (7) Mozzarella 60g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (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 50g Serek do chleba 1/2szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Gruszka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Nektaryna 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8) Kefir naturalny 250 ml (7)	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Banan 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8) Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)
Obiad	Krupnik czysty z kalafiorom 0,5l (1,9) Bitki duszone 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Napój z kisielu 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ryż 200g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki pełnoziarniste z kapustą kiszoną i pieczarkami 500g (1,3) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza pęczak 200g (1) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Jajka sadzone na parze 2szt (3) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Maślanka naturalna 1szt (7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Serek wiejski 1szt (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 Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Bułka pełnoziarnista 1szt (1), chleb pełen ziaren 50g (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) 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	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	Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 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 Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką, koperkiem i cebulką zieloną 150g (7) Sałata 40g Bułka pszenna 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Orzechy włoskie 15g (8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Sucharki 20g (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2758 Białko: 118g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 18,7g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 38,3g Cukry proste: 75,9g Sól: 3,8g	KCAL: 2834 Białko: 119g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 26,3g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 47,7g Cukry proste: 93,6g Sól: 3,8g	KCAL: 2954 Białko: 149g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 28,9g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 45,7g Cukry proste: 65,1g Sól: 4,6g	KCAL: 2694 Białko: 109g Tłuszcze: 77g Kwasy tł.nasyc.: 33,5g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 40,1g Cukry proste: 78,7g Sól: 4,3g	KCAL: 2845 Białko: 93g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 21,8g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 49,1g Cukry proste: 70,5g Sól: 4,4g	KCAL: 2718 Białko: 105g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 26g Węglowodany: 375g Błonnik pokar.: 33,2g Cukry proste: 69,4g Sól: 3,1g	KCAL: 2853 Białko: 125g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 22g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 50,3g Cukry proste: 87,9g Sól: 3,4g	KCAL: 2828 Białko: 136g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 25,8g Węglowodany: 339g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 78,1g Sól: 4,6g	KCAL: 2862 Białko: 114g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 26,8g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 44,3g Cukry proste: 51g Sól: 2,8g	KCAL: 2889 Białko: 110g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 37,5g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 28,5g Cukry proste: 78,9g Sól: 3,7g

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