

Dieta podstawowa od dnia 30.08.2026r. do dnia 08.09.2026r.

	Niedziela 30.08	Poniedziałek 31.08	Wtorek 01.09	Środa 02.09	Czwartek 03.09	Piątek 04.09	Sobota 05.09	Niedziela 06.09	Poniedziałek 07.09	Wtorek 08.09
I Śniadanie	Parówka gruba na gor.80g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Konserwy 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	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Ser żółty 50g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Serek do chleba 1/2szt (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) Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa szynkowa 50g Mozzarella 60g (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)	Lane ciasto 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	Jajko gotowane 1szt (3) Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Borówki amerykańskie 70g Actimel naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Banan 1szt Maślanka naturalna 250 ml (7)	Wafle ryżowe 30g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Gruszka 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
Obiad	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Pieczona pierś z kurczaka w cieście 130g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus banan-truskawka-jabłko 100g Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Sałata z jogurtem naturalnym i śmietaną 150g (7) 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) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,3,7) Mus jabłkowy 100g Kefir naturalny 250ml (7)	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłkowy 100g Kefir naturalny 250ml (7)	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Gołąbki poznańskie 2szt (1,3) Sos pomidorowy 100g (1,7) Ryż 200g Sałatka szwedzka 75g (9,10) Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Ser topiony 50g (7) 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 ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet 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	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz., Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i cebulką 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 ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Papryka 50g 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 ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 2770 Białko: 96g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 35,3g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.:39,6g Cukry proste: 63,6g Sól: 4,7g	KCAL: 2645 Białko: 103g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 24,7g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste: 93,1g Sól: 5,4g	KCAL: 2895 Białko: 113g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 19,3g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 47,9g Cukry proste: 93,5g Sól: 5,9g	KCAL: 2751 Białko: 118g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 25,2g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 75,2g Sól: 4,8g	KCAL: 2909 Białko: 114g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 28,9g Węglowodany: 416g Błonnik pokar.: 45,1g Cukry proste: 87g Sól: 3,4g	KCAL: 2721 Białko: 136g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 18,3g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 38,7g Cukry proste: 73,8g Sól: 2g	KCAL: 2819 Białko: 133g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 24,8g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 42,2g Cukry proste: 62,6g Sól: 3,7g	KCAL: 2682 Białko: 103g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 35,8g Węglowodany: 345g Błonnik pokar.: 38,3g Cukry proste: 68,5g Sól: 5,2g	KCAL: 2915 Białko: 87g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 27,2g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 30,3g Cukry proste: 77,2g Sól: 4g	KCAL: 2809 Białko: 85g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 30,1g Węglowodany: 352g Błonnik pokar.: 38,7g Cukry proste: 87,9g Sól: 4,9g

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