

Dieta podstawowa od dnia 09.09.2026r. do dnia 18.09.2026r.

	Środa 09.09	Czwartek 10.09	Piątek 11.09	Sobota 12.09	Niedziela 13.09	Poniedziałek 14.09	Wtorek 15.09	Środa 16.09	Czwartek 17.09	Piątek 18.09
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Połędwica sopocka 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 zwykłe 40g z mlekiem 0,3l (7) Serek do chleba 1/2szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Chleb żytni 100g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ogonówka 50g Jajko gotowane 1szt (3) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) 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	Ser żółty 50g (7) Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10), papryka 50g 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 szyszka 60g pomidor 1szt 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) Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Gruszka 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Wafle ryżowe 30g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt jogurt naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Maślanka naturalna 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Kiwi 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 200g Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa ryżowa 0,5l (9) Kopytka 500g (1,3) z sosem szpinakowo-serowym 150g (1,7) Jarzynka gotowana na parze 150g (9) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza pęczak 200g (1) Sos koperkowy 100g (1,7) Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, mięsem, brokułami, papryką, kukurydzą, natką i serem żółtym 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Serek mój ulubiony 1szt (7), ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Bułka pszenna 1szt (1) chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	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	Serek wiejski 1szt (7) 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	Twaróg z papryką, koperkiem i zieloną cebulką 150g (7) 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 1/3pęcz. Bułka graham 1szt (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	Szynka plaster miodu 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2728 Białko: 108g Tłuszcze: 72g Kwasy tł.nasyc.: 25,7g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 42,3g Cukry proste: 74,2g Sól: 5,6g	KCAL: 2876 Białko: 132g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 27,8g Węglowodany: 352g Błonnik pokar.: 34,1g Cukry proste: 73,6g Sól: 2,9g	KCAL: 2916 Białko: 83g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 27,5g Węglowodany: 438g Błonnik pokar.: 48,2g Cukry proste: 64,2g Sól: 3,3g	KCAL: 2777 Białko: 119g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 26,7g Węglowodany: 340g Błonnik pokar.: 33,7g Cukry proste: 72,7g Sól: 3,1g	KCAL: 2836 Białko: 94g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 36,4g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 40,4g Cukry proste: 78,2g Sól: 4,5g	KCAL: 2998 Białko: 106g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 25,1g Węglowodany: 443g Błonnik pokar.: 37,4g Cukry proste: 88,4g Sól: 4,6g	KCAL: 2714 Białko: 143g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 28,2g Węglowodany: 317g Błonnik pokar.: 36g Cukry proste: 76,5g Sól: 4,3g	KCAL: 2753 Białko: 120g Tłuszcze: 82,3g Kwasy tł.nasyc.: 27,8g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 32,5g Cukry proste: 73g Sól: 4,7g	KCAL: 2944 Białko: 124g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 27,2g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 42,3g Cukry proste: 63,2g Sól: 5,2g	KCAL: 2814 Białko: 133g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 27,8g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 46g Cukry proste: 76,1g 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 SO2.

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne