

Dieta podstawowa od dnia 19.09.2026r. do dnia 28.09.2026r.

	Sobota 19.09	Niedziela 20.09	Poniedziałek 21.09	Wtorek 22.09	Środa 23.09	Czwartek 24.09	Piątek 25.09	Sobota 26.09	Niedziela 27.09	Poniedziałek 28.09
I Śniadanie	Twaróg z rzodkiewką i cebulką zieloną 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g, sałata 40g 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) Kiełbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane 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	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Konserwy rybne 83g (3,4) Pomidor 1szt 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 wiejski 1szt (7) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Orzechy włoskie 15g (8) Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Papryka 50g 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) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	Gruszka 1szt Sok owocowo- warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z ryżem 0,5l (9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus banan-truskawka- jabłko 100g Maślanka naturalna 250ml (7)	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ryż 200g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Sałatka z kapusty białej i buraczków 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) z sosem musztardowym 100g (1,7,9,10) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Pęczotto z mięsem, brokułami i fasolą białą 500g (1) Sos pomidorowy 100g (1,7) Sałatka obiadowa 75g (9,10) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Buraczki z chrzanem 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłkowy 100g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Polędwica drobiowa 60g, pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (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) Bułka graham 1szt (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	Kiełbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7) Sałata 40g 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	Polędwica sopocka 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (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) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Actimel naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1)
	KCAL: 2693 Białko: 118g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 29,7g Węglowodany: 336g Błonnik pokar.: 38,6g Cukry proste: 65,6g Sól: 6,2g	KCAL: 2658 Białko: 105g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 30,5g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 37,4g Cukry proste: 70g Sól: 5,1g	KCAL: 2899 Białko: 99g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 19,6g Węglowodany: 417g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 73g Sól: 3,9g	KCAL: 3006 Białko: 103g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 24,6g Węglowodany: 389g Błonnik pokar.:37,5g Cukry proste: 78,2g Sól: 4,7g	KCAL: 2836 Białko: 126g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 28,7g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 38,7g Cukry proste: 78,5g Sól: 5,1g	KCAL: 2761 Białko: 112g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 23,2g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 37,2g Cukry proste: 74,7g Sól: 4,3g	KCAL: 2864 Białko: 119g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 27,7g Węglowodany: 397g Błonnik pokar.:48,7g Cukry proste: 95,3g Sól: 4,1g	KCAL: 2778 Białko: 129g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 18,9g Węglowodany: 355g Błonnik pokar.: 41g Cukry proste: 71,1g Sól: 4,1g	KCAL: 2810 Białko: 122g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 27,7g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste: 83,4g Sól: 4,8g	KCAL: 2784 Białko: 91g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 26,9g Węglowodany: 393g Błonnik pokar.: 36,7g Cukry proste: 81,7g Sól: 4,6g

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