

Dieta podstawowa od dnia 29.09.2026r. do dnia 08.10.2026r.

	Wtorek 29.09	Środa 30.09	Czwartek 01.10	Piątek 02.10	Sobota 03.10	Niedziela 04.10	Poniedziałek 05.10	Wtorek 06.10	Środa 07.10	Czwartek 08.10
I Śniadanie	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	Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Ogórek zielony 50g 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) Serek do chleba 1/2szt (7), Sałata 40g 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) Ogórek zielony 50g 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 Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Kefir naturalny 250ml (7)	Kiwi 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Jabłko 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Kefir naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt owocowy 1szt (7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Salatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kurczak duszony w ziołach 130g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gołąbki poznańskie 2szt (1,3) Ryż 200g Sos pomidorowy 100g (1,7) surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z jarzynami 0,5l (1,9) Śledź 150g (4) w śmietanie i jogurcie naturalnym 150g (7) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłkowy 100g Serek wiejski 1/2szt (7) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza gryczana 200g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Buraczki z kminkiem 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Szynka plaster miodu 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. 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 ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	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 kiszony 1szt (9,10) Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (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) Papryka 50g 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	Twaróg z papryką, cebulką zieloną i koperkiem 150g (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 kiszony 1szt (9,10) 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	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)
	KCAL: 2630 Białko: 112g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 24,5g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 42,5g Cukry proste: 79,9g Sól: 5,3g	KCAL: 2869 Białko: 123g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 31,1g Węglowodany: 333g Błonnik pokar.: 43,7g Cukry proste: 95,76g Sól: 3,5g	KCAL: 2880 Białko: 105g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 28g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 37,5g Cukry proste: 81,3g Sól: 4,3g	KCAL: 2774 Białko: 112g Tłuszcze: 77g Kwasy tł.nasyc.: 221,g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 51,1g Cukry proste: 72,8g Sól: 2,1g	KCAL: 3037 Białko: 130g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 37,6g Węglowodany: 384g Błonnik pokar.: 47,8g Cukry proste: 71,7g Sól: 5,7g	KCAL: 2722 Białko: 94g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 39g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 35,9g Cukry proste: 75,6g Sól: 4,7g	KCAL: 2834 Białko: 108g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 37,3g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 59,9g Sól: 4,2g	KCAL: 2819 Białko: 89g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 21,6g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 32g Cukry proste: 73,5g Sól: 3,7g	KCAL: 2918 Białko: 137g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 24,3g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 43,4g Cukry proste: 113,2g Sól: 3,3g	KCAL: 2776 Białko: 122g Tłuszcze: 70g Kwasy tł.nasyc.: 19g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 45,2g Cukry proste: 83,2g Sól: 4,5g

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