

Dieta podstawowa od dnia 09.10.2026r. do dnia 18.10.2026r.

	Piątek 09.10	Sobota 10.10	Niedziela 11.10	Poniedziałek 12.10	Wtorek 13.10	Środa 14.10	Czwartek 15.10	Piątek 16.10	Sobota 17.10	Niedziela 18.10
I Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Dżem 40g Ogórek zielony 50g Orzechy włoskie 15g (8) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Polędwica drobiowa 50g Jajko gotowane 1szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Konserwy rybne 83g (4,6) 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) Serek wiejski 1szt (7) 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) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	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	Twaróg z papryką, cebulką zieloną i koperkiem 150g (7) Pomidor 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Jabłko 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7)	Gruszka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz Sygietyński 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki pełnoziarniste z kapustą kiszoną i pieczarkami 500g (1,3) Napój z kisielu z owocami 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) ziemniaki 250g sałatka szwedzka 75g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Kasza pęczak 200g (1) Buraczki z cebulką 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kopytka 500g (1,3) Sos serowo-szpinakowy 100g (1,7) Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus banan-jabłko-truskawka 100g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna 200g (1) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Mozzarella 60g (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 ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g 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) Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7), herbata 0,25l	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta mięsna z drobiem 80g, pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	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
Posilek nocny	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Maślanka naturalna 250ml (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt
	KCAL: 2896 Białko: 114g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 29,9g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste: 70,8g Sól: 3,5g	KCAL: 2762 Białko: 106g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 24,7g Węglowodany: 373g Błonnik pokar.: 35,4g Cukry proste: 87g Sól: 4,5g	KCAL: 2834 Białko: 131g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 31,5g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 67,7g Sól: 5,8g	KCAL: 2813 Białko: 94g Tłuszcze: 70g Kwasy tł.nasyc.: 14,2g Węglowodany: 427g Błonnik pokar.: 47,5g Cukry proste: 82,3g Sól: 5g	KCAL: 2683 Białko: 114g Tłuszcze: 67g Kwasy tł.nasyc.: 20,6g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 45,8g Cukry proste: 83,3g Sól: 4,8g	KCAL: 3032 Białko: 129g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 28,3g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 33,5g Cukry proste: 76,2g Sól: 3,2g	KCAL: 3060 Białko: 125g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 29,7g Węglowodany: 414g Błonnik pokar.: 41,1g Cukry proste: 81,6g Sól: 2,2g	KCAL: 2939 Białko: 92g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 29,6g Węglowodany: 409g Błonnik pokar.: 30,8g Cukry proste: 79,5g Sól: 3g	KCAL: 2574 Białko: 125g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 26,9g Węglowodany: 306g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 63,1g Sól: 4,4g	KCAL: 2959 Białko: 90g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 30,7g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 46,2g Cukry proste: 80,5g Sól: 6,4g

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