

Dieta podstawowa od dnia 19.10.2026r. do dnia 28.10.2026r.

	Poniedziałek 19.10	Wtorek 20.10	Środa 21.10	Czwartek 22.10	Piątek 23.10	Sobota 24.10	Niedziela 25.10	Poniedziałek 26.10	Wtorek 27.10	Środa 28.10
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,5l (7) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 50g Ser żółty 50g (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik 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	Serek mój ulubiony 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Mozzarella 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Jajko gotowane 1szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z koperkiem 150g (7), Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Kiwi 1szt Maślanka naturalna 1szt (7)	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Morele suszone 20g (12) Kefir naturalny 250 ml (7)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem, piersią z kurczaka, brokułem, papryką, kukurydzą, serem żółtym i natką 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty z jarzynami 0,5l (1,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Buraczki oprószane 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Kasza gryczana 200g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Bitki duszone z sosem 70g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3,9,10) Napój z kisielu 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,7,9,10) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłkowy 100g Serek Bieluch 1/2szt (7) Herbata 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba duszona z mięsem 2szt Sos pomidorowy 100g (1,7) Sałatka obiadowa 75g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba duszona z warzywami po grecku 150g (4,9) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany na parze 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g 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 ziaren 50g (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) 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) Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	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	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	Polędwica sopocka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta mięsna drobiowa 80g Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Orzechy włoskie 15g (8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2941 Białko: 128g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 28,4g Węglowodany: 370g Błonnik pokar.: 39,8g Cukry proste: 72,7g Sól: 4,6g	KCAL: 2995 Białko: 134g Tłuszcze: 71g Kwasy tł.nasyc.: 13,9g Węglowodany: 420g Błonnik pokar.: 46,3g Cukry proste: 71,7g Sól: 3,9g	KCAL: 2863 Białko: 152g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 32,2g Węglowodany: 317g Błonnik pokar.: 34,8g Cukry proste: 63,3g Sól: 4,7g	KCAL: 2800 Białko: 104g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 28,6g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 37,6g Cukry proste: 73,5g Sól: 5,3g	KCAL: 3067 Białko: 111g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.: 28,6g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 47,6g Cukry proste: 91,8g Sól: 2,6g	KCAL: 2816 Białko: 105g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 40,1g Węglowodany: 343g Błonnik pokar.: 34,7g Cukry proste: 75,6g Sól: 6,7g	KCAL: 2781 Białko: 101g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 37,8g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 74,1g Sól: 5,4g	KCAL: 2991 Białko: 105g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 30,4g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 39,4g Cukry proste: 71,9g Sól: 3,6g	KCAL: 2804 Białko: 107g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 24,5g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 43,6g Cukry proste: 89,5g Sól: 5,7g	KCAL: 2991 Białko: 169g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 27,6g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 49,5g Cukry proste: 87,9g Sól: 2,8g

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