

Dieta podstawowa od dnia 29.10.2026r. do dnia 07.11.2026r.

	Czwartek 29.10	Piątek 30.10	Sobota 31.10	Niedziela 01.11	Poniedziałek 02.11	Wtorek 03.11	Środa 04.11	Czwartek 05.11	Piątek 06.11	Sobota 07.11
I Śniadanie	grysik na mleku 0,3l (1,7) kiełbasa szynkowa 60g 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) jajka gotowane 2szt (3) ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	połędwica drobiowa 60g sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	kiełbasa śląska gor.80g papryka 50g 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) konserwy rybne 83g (3,4,6) sałata 40g 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) ser topiony 50g (7) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	makaron na mleku 0,3l (1,3,7) 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	sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10), sałata 40g bułka pszenna 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	grysik na mleku 0,3l (1,7) ser żółty 60g (7) pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	połędwica sopocka 60g 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)
II Śniadanie	kiwi 1szt napój roślinny bez cukru 1szt (1)	gruszka 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	banan 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	jabłko 1szt napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Wafle ryżowe 20g kefir naturalny 1szt (7)	morele suszone 20g (12) jogurt naturalny 1szt (7)	borówki amerykańskie 70g jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	banan 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	kiwi 1szt napój roślinny bez cukru 1szt (1)
Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g kasza pęczak 200g (1) sos koperkowy 100g (1,7) surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Dorsz duszony w porach 100g (4) ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) napój z kisielu z owocami 0,3l	krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) fasolka po bretońsku 500g (1) bułka pszenna 1szt (1) herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa z sosem 70g (1,7) ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus gruszka-truskawka-banan 100g herbata 0,25l	Zupa ryżowa 0,5l (9) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kotlet schabowy 70g (1,3) kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ryż 200g Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g napój z kisielu 0,25l	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 100g (1,7) buraczki z kminkiem 150g kompot owocowy 0,25l	krupnik czysty 0,5l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie chrzanowym 100g (1,7) ziemniaki 250g fasolka szparagowa gotowana na parze 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) śledź 150g (4) w śmietanie i jogurcie naturalnym 50g (7) ziemniaki 250g kalafior gotowany na parze 150g herbata 0,25l
Kolacja	ser żółty 60g (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 papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (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	mozzarella 60g (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) ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	szynka szyszka 60g pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z cebulką zielona i koperkiem 150g (7) ogórek zielony 50g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g(7) herbata 0,25l	serek do chleba 1/2szt (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 kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	mozzarella 60g (7) pomidor 1szt 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)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	orzechy włoskie 15g (8)	mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	sucharki 20g (1) actimel naturalny 1szt (7)
	KCAL: 2873 Białko: 118g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 29,3g Węglowodany: 345g Błonnik pokar.: 33,4g Cukry proste: 63,3g Sól: 5g	KCAL: 2813 Białko: 112g Tłuszcze: 62g Kwasy tł.nasyc.: 17g Węglowodany: 415g Błonnik pokar.: 54,4g Cukry proste: 107,1g Sól: 4,4g	KCAL: 2946 Białko: 136g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 25,6g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste: 71g Sól: 6,1g	KCAL: 2869 Białko: 108g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 35,4g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 38,1g Cukry proste: 73,2g Sól: 4,4g	KCAL: 2906 Białko: 120g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 25,9g Węglowodany: 392g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste: 105,5g Sól: 4g	KCAL: 2793 Białko: 100g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 28,3g Węglowodany: 389g Błonnik pokar.: 48,1g Cukry proste: 86,7g Sól: 5,5g	KCAL: 2874 Białko: 138g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 18,6g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 37g Cukry proste: 73g Sól: 4,7g	KCAL: 2764 Białko: 113g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 28,6g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 34,9g Cukry proste: 85,9g Sól: 4,1g	KCAL: 2785 Białko: 99g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 25,2g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 46,4g Cukry proste: 77,9g Sól: 3,6g	KCAL: 2715 Białko: 121g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 26,4g Węglowodany: 341 Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 61,3g Sól: 2,9g

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