Dieta podstawowa od dnia **08.11.2026r.** do dnia **17.11.2026r.**

	Niedziela 08.11	**Poniedziałek** 09.11	**Wtorek** 10.11	**Środa** 11.11	**Czwartek** 12.11	**Piątek** 13.11	**Sobota** 14.11	**Niedziela** 15.11	**Poniedziałek** 16.11	**Wtorek** 17.11
I Śniadanie	serek mój ulubiony 1szt (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) ser topiony 50g (7) ogórek zielony 50g 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) hummus klasyczny 1szt (6,9,10), papryka 50g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	grysik na mleku 0,3l (1,7) ser żółty 60g (7) ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) twaróg z natką 150g (7) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	płatki kukurydziane zwykłe 40g z mlekiem 0,3l (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	Kiełbasa krakowska 60g pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	parówka gruba na gor.80g papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	kasza jęczmienna 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	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) mozzarella 60g (7) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Gruszka 1szt jogurt naturalny 1szt (7)	orzechy włoskie 15g (8) sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) maślanka naturalna 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g napój roślinny bez cukru 1szt (1)	Banan 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	kiwi 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	orzechy włoskie 15g (8) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)	mandarynka 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Sucharki 30g (1) Maślanka naturalna 250ml (7)	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt (1)
Obiad	Zupa ryżowa 0,5l (9) klops 70g (1,3) w sosie własnym 100g (1,7) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z kapusty białej 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) mus banan-malina-jabłko 100g herbata bez cukru 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) ziemniaki 250g sałata z jogurtem naturalnym i śmietaną 150g (7) napój z kisielu 0,25l	barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g kasza gryczana 200g sos koperkowy 100g (1,7) brokuł gotowany na parze 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) ser żółty 30g (7) kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) kefir naturalny 250 ml (7)	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) ziemniaki 250g marchew z groszkiem 150g (1) kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus banan-truskawka-gruszka 100g herbata bez cukru 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) ziemniaki 250g sałatka szwedzka 75g (9,10) napój z kisielu z owocami 0,25l
Kolacja	szynka plaster miodu 50g, jajko gotowane 1szt (3), papryka 50g 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), ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9) pomidor 1szt Chleb żytni 100g (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	jajka gotowane 2szt (3) pomidor 1szt 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), bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	serek wiejski 1szt (7) ogórek zielony 50g bułka pszenna 1szt (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	Twaróg z cebulką i papryką 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	ogonówka 60g pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	jogurt owocowy 1szt (7) wafle ryżowe 30g	jogurt naturalny 1szt (7) orzechy włoskie 15g (8)	mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	orzechy włoskie 15g (8)	mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2712 Białko: 88g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 38,1g Węglowodany: 350g Błonnik pokar.: 33,1g Cukry proste: 72,2g Sól: 5g	KCAL: 2973 Białko: 113g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 30,8g Węglowodany: 393g Błonnik pokar.: 40,1g Cukry proste: 74,2g Sól: 3,8g	KCAL: 2748 Białko: 110g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 19,9g Węglowodany: 351g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 69,4g Sól: 4,8g	KCAL: 2884 Białko: 128g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 25,3g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 36,4g Cukry proste: 73g Sól: 3,9g	KCAL: 2890 Białko: 126g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 27,8g Węglowodany: 384g Błonnik pokar.: 34,3g Cukry proste: 92,3g Sól: 3,4g	KCAL: 2855 Białko: 108g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 25,1g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 54,6g Cukry proste: 79,1g Sól: 3,4g	KCAL: 2844 Białko: 113g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 25,4g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 28,5g Cukry proste: 81,5g Sól: 3,7g	KCAL: 2776 Białko: 97g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 34,5g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 39g Cukry proste: 63,9g Sól: 5g	KCAL: 2918 Białko: 110g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 22,3g Węglowodany: 405g Błonnik pokar.: 32,5g Cukry proste: 80,4g Sól: 2,9g	KCAL: 2609 Białko: 110g Tłuszcze: 66g Kwasy tł.nasyc.: 18,2g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 41,5g Cukry proste: 70,9g Sól: 5,5g

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*