Dieta podstawowa od dnia **18.11.2026r.** do dnia **27.11.2026r.**

	Środa 18.11	**Czwartek** 19.11	**Piątek** 20.11	**Sobota** 21.11	**Niedziela** 22.11	**Poniedziałek** 23.11	**Wtorek** 24.11	**Środa** 25.11	**Czwartek** 26.11	**Piątek** 27.11
I Śniadanie	płatki owsiane 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	płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) polędwica drobiowa 60g pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) ser topiony 50g (7) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg 150g (7) Dżem 40g ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	kiełbaski śląskie na gor.80g sałata 40g 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) konserwy rybne 83g (4,6) ogórek kiszony 1szt (9,10) 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	Twaróg z cebulką, papryką i koperkiem 150g (7) sałata 40g bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) szynka szyszka 60g pomidor 1szt 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) jajka gotowane 2szt (3) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	kiwi 1szt jogurt naturalny 1szt (7)	banan 1szt kefir naturalny 250 ml (7)	mandarynka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt napój roślinny bez cukru 1szt (1)	gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	wafle ryżowe 30g napój roślinny bez cukru 1szt (1)	morele suszone 20g (12) maślanka naturalna 250ml (7)	banan 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	borówki amerykańskie 70g kefir naturalny 1szt (7)	kiwi 1szt napój roślinny bez cukru 1szt (1)
Obiad	zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g sos koperkowy 100g (1,7) surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Pęczotto z mięsem, brokułami i fasolą białą 500g (1) sos pieczarkowy 100g (1,7) sałatka obiadowa 75g (9,10) napój z kisielu z owocami 0,25l	krupnik czysty 0,5l (1,9) śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (7,9,10) ziemniaki 250g kalafior gotowany na parze 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa 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) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ mus jabłkowy 100g herbata /bez cukru/ 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 150g (1) napój z kisielu 0,25l	zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) kurczak duszony w ziołach 130g kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 100g (1,7) sałatka z kapusty białej i buraczków 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) sos szpinakowo-serowy 100g (1,7) Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g napój z kisielu z owocami 0,25l	krupnik czysty 0,5l (1,9) śledź 150g (4) w śmietanie i jogurcie naturalnym 50 (7) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g kompot owocowy 0,25l
Kolacja	pasta z jaj 100g (3,9,10) sałata 40g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	serek wiejski 1szt (7) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (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	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	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	ser żółty 60g (7) sałata 40g Chleb żytni 100g (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	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	serek mój ulubiony 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 bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	actimel naturalny 1szt (7)	mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	jogurt naturalny 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	jogurt naturalny 1szt (7)	mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2902 Białko: 130g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 34,1g Węglowodany: 329g Błonnik pokar.: 36,7g Cukry proste: 69,8g Sól: 4,1g	KCAL: 2921 Białko: 123g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 21,1g Węglowodany: 404g Błonnik pokar.: 44,9g Cukry proste: 111,3g Sól: 5,9g	KCAL: 2914 Białko: 100g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 24,5g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 49,9g Cukry proste: 79,2g Sól: 2,5g	KCAL: 3064 Białko: 137g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 35,4g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 37g Cukry proste: 90,9g Sól: 5,4g	KCAL: 2851 Białko: 90g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 41,6g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 77,2g Sól: 5,4g	KCAL: 2874 Białko: 121g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 28,6g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 36,5g Cukry proste: 72g Sól: 5g	KCAL: 2861 Białko: 119g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 21,5g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 46,7g Cukry proste: 79g Sól: 4,3g	KCAL: 2877 Białko: 135g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 26g Węglowodany: 333g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 95,1g Sól: 4,2g	KCAL: 3008 Białko: 93g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 33,3g Węglowodany: 433g Błonnik pokar.: 42,6g Cukry proste: 93,5g Sól: 5,3g	KCAL: 3116 Białko: 129g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 27,4g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 50,1g Cukry proste: 71,6g Sól: 2,3g

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*