Dieta podstawowa od dnia **28.11.2026r.** do dnia **07.12.2026r.**

	Sobota 28.11	**Niedziela** 29.11	**Poniedziałek** 30.11	**Wtorek** 01.12	**Środa** 02.12	**Czwartek** 03.12	**Piątek** 04.12	**Sobota** 05.12	**Niedziela** 06.12	**Poniedziałek** 07.12
I Śniadanie	szynka plaster miodu 50g, ser topiony 50g (7) pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	Ser żółty 50g (7) jajko gotowane 1szt (3) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	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 ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z cebulką, papryką i natką 150g (7) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kakao 0,25l (7)	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	ryż na mleku 0,3l (7) polędwica sopocka 60g sałata 40g 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) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9) sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	parówki cienkie na gor.80g ogórek zielony 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) kiełbasa krakowska 60g pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
II Śniadanie	borówki amerykańskie 70g sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	gruszka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	wafle ryżowe 20g napój roślinny bez cukru 1szt (1)	mandarynka 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	banan 1szt kefir naturalny 250ml (7)	kiwi 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	gruszka 1szt napój roślinny bez cukru 1szt (1)	borówki amerykańskie 70g Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7)	mandarynka 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	jabłko 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) fasolka po bretońsku 500g (1) bułka pszenna 1szt (1) kompot owocowy 0,25l	Rosół z ryżem 0,5l (9) Kotlet mielony 70g (1,3) ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) mus banan-truskawka-jabłko 100g Serek Bieluch 1/2szt (7) herbata bez cukru 0,25l	zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) napój z kisielu 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz duszony z sosem i papryką 500g (1,7) kasza jęczmienna 200g (1) ogórek kiszony 1szt (9,10) kompot owocowy 0,25l	zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g kasza pęczak 200g (1) sos pieczarkowy 100g (1,7) surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) jajka gotowane 2szt (3) w sosie musztardowym 100g (1,7,9,10) ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g napój z kisielu z owocami 0,5l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (1,9) Ryż 200g sałata z olejem i koperkiem 100g kompot owocowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g ziemniaki 250g sos koperkowy 100g (1,7) surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem, mięsem, kukurydzą, brokułem, papryką, serem żółtym i natką 500g (1,3,7) 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	Pieczeń domowa 60g sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (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	Kiełbasa szynkowa 60g pomidor 1szt 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	Ser żółty 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), 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) pomidor 1szt bułka pszenna 1szt (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) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) sałata 40g 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	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7)	jogurt owocowy 1szt (7)	mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	orzechy włoskie 15g (8)
	KCAL: 2883 Białko: 131g Tłuszcze: 83g Kwasy tł.nasyc.: 31,9g Węglowodany: 373g Błonnik pokar.:44,7g Cukry proste: 61g Sól: 5,2g	KCAL: 2847 Białko: 106g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 33,9g Węglowodany: 389g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 77,6g Sól: 4,2g	KCAL: 2924 Białko: 93g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 22,3g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 33,2g Cukry proste: 75,8g Sól: 5g	KCAL: 2589 Białko: 119g Tłuszcze: 63g Kwasy tł.nasyc.: 17,1g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 32,3g Cukry proste: 73,6g Sól: 4,5g	KCAL: 2911 Białko: 120g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 23,5g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 49,7g Cukry proste: 88,6g Sól: 1,8g	KCAL: 2836 Białko: 127g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 30,1g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 36,9g Cukry proste: 73,7g Sól: 5g	KCAL: 2829 Białko: 81g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 34,1g Węglowodany: 399g Błonnik pokar.: 38,3g Cukry proste: 78,5g Sól: 4g	KCAL: 2688 Białko: 99g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 32,4g Węglowodany: 322g Błonnik pokar.: 38,1g Cukry proste: 73,2g Sól: 4,5g	KCAL: 2739 Białko: 127g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.:21,8g Węglowodany: 338g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 59,4g Sól: 5,2g	KCAL: 2848 Białko: 125g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 26,2g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 34,7g Cukry proste: 87,7g Sól: 5,4g

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*