

Dieta podstawowa od dnia 18.08.2025r. do dnia 24.08.2025r.

	Poniedziałek 18.08	Wtorek 19.08	Środa 20.08	Czwartek 21.08	Piątek 22.08	Sobota 23.08	Niedziela 24.08
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pieczeń domowa 50g Ser żółty 40g (7) Ogórek kiszony 1szt (10) Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Morele suszone 20g (12) Sok owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Nektaryna 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	kiwi 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz mięsny duszony z papryką z sosem 220g (1,7) Kasza gryczana 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Sałata z koperkiem, jogurtem naturalnym i śmietaną 150g (7) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kopytka 500g (1,3) w sosie pieczarkowym 150g (1,7) Surówka z kapusty białej 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Kompot jabłko-truskawka 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Buraczki oprószane 150g (1) Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) Sos koperkowy 100g (1,7) Kasza jęczmienna 250g (1) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot jabłko-nektaryna 0,25l
Kolacja	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek konserwowy 1szt (10), kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonowka 60g Papryka 50g Kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i zieloną cebulką 150g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. kiełki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7), pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Orzechy włoskie 30g (8)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2924 Białko: 115g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 37,2g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 44,2g Cukry proste: 93g Sól: 4,3g	KCAL: 3015 Białko: 120g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 35,2g Węglowodany: 405g Błonnik pokar.: 38,1g Cukry proste: 84,9g Sól: 4,2g	KCAL: 3013 Białko: 108g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 31,3g Węglowodany: 437g Błonnik pokar.: 51,7g Cukry proste: 96g Sól: 4,3g	KCAL: 2911 Białko: 90g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.:44,4g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 39,9g Cukry proste: 73,8g Sól: 5,3g	KCAL: 3115 Białko: 95g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.:40,7g Węglowodany: 431g Błonnik pokar.: 37,1g Cukry proste: 99,5g Sól: 5,4g	KCAL: 2912 Białko: 112g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 41,1g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste: 67,1g Sól: 2,1g	KCAL: 2760 Białko: 115g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.:39,9g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 45,2g Cukry proste: 81,4g Sól: 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