

Dieta podstawowa od dnia 25.08.2025r. do dnia 31.08.2025r.

	Poniedziałek 25.08	Wtorek 26.08	Środa 27.08	Czwartek 28.08	Piątek 29.08	Sobota 30.08	Niedziela 31.08
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka plaster miodu 60g, ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z cebulką zieloną i rzodkiewką 150g (7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7), konserwy rybne 83g (4,6) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Kiełbasa krakowska 50g, Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) pomidor 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	morele suszone20g (12) Sok owocowo-warzwywny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzwywny bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Herbata 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Łosoś duszony w ziołach 100g (4) Ryż 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kurczak duszony z koperkiem 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Żeberka pieczone 130g Kasza gryczana 250g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Sałatka obiadowa 75g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Jajka sadzone 2szt /na parze/ (3) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Maślanka naturalna 0,25l (7)	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż zapiekany z owocami 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Twaróg z natką 150g (7), sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g, pomidor 1szt Kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (10), kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta jajeczna z awokado 1szt (3,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowo-warzwywny bez cukru w tubce 1szt	Actimel naturalny 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt
	KCAL: 2817 Białko: 124g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.:39,2g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 37,9g Cukry proste: 55,5g Sól: 4,7g	KCAL: 2931 Białko: 106g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 34,9g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 36,8g Cukry proste: 80,8g Sól: 3,8g	KCAL: 3140 Białko: 127g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 35,8g Węglowodany: 416g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 115,4g Sól: 4,2g	KCAL: 3166 Białko: 132g Tłuszcze: 137g Kwasy tł.nasyc.: 63,9g Węglowodany: 331g Błonnik pokar.: 36,4g Cukry proste: 63,5g Sól: 3,6g	KCAL: 2746 Białko: 100g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 34,7g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste: 80,3g Sól: 4,9g	KCAL: 2900 Białko: 81g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 33,1g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 33,2g Cukry proste: 75,9g Sól: 5,2g	KCAL: 3028 Białko: 103g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.:56,2g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 38,1g Cukry proste: 66,4g Sól: 5,6g

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