

Dieta podstawowa od dnia 01.09.2025r. do dnia 07.09.2025r.

	Poniedziałek 01.09	Wtorek 02.09	Środa 03.09	Czwartek 04.09	Piątek 05.09	Sobota 06.09	Niedziela 07.09
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Serek Bieluch 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Ser topiony 50g (7) papryka 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1), masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,10) Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 60g Papryka 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) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Polędwica sopocka 60g Serek do chleba 1/2szt (7), ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa śląska 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	Jabłko 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Banan 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Nektaryna 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Boef of strogonof z soczewicą 250g /dietetyczny/ (1,7,9,10) Makaron 250g (1,3) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ryż 250g Surówka colesław 150g (3) Herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Pęczotto z mięsem, fasolą i brokułami 500g (1,9) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Sałata z oliwą i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus banan-jabłko-truskawka 150g Herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10), ogórek zielony 50g kiełki 10g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i zieloną cebulką 150g (7) Sałata 40g kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt kiełki 10g bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10), 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	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 30g
	KCAL: 3191 Białko: 105g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.: 41g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 40,1g Cukry proste: 91,8g Sól: 4,3g	KCAL: 2796 Białko: 100g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 35,1g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 47,8g Cukry proste: 95,6g Sól: 4,8g	KCAL: 3134 Białko: 139g Tłuszcze: 118g Kwasy tł.nasyc.: 37g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 35,5g Cukry proste: 89,5g Sól: 2,2g	KCAL: 3079 Białko: 118g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 39,9g Węglowodany: 410g Błonnik pokar.: 46g Cukry proste: 75,6g Sól: 5,1g	KCAL: 2871 Białko: 102g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 30,3g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 42,5g Cukry proste: 81,8g Sól: 4,5g	KCAL: 2874 Białko: 97g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 37,8g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 33,7g Cukry proste: 93,2g Sól: 5,2g	KCAL: 2805 Białko: 113g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.:39,5g Węglowodany:398g Błonnik pokar.: 36g Cukry proste:100,3g Sól: 4,3g

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