

Dieta podstawowa od dnia 08.09.2025r. do dnia 14.09.2025r.

	Poniedziałek 08.09	Wtorek 09.09	Środa 10.09	Czwartek 11.09	Piątek 12.09	Sobota 13.09	Niedziela 14.09
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Ser topiony 50g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10) Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g 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) Twaróg z natką 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,10) ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Mandarynka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Kefir naturalny 1szt (7)	Brzoskwinia 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Banan 1szt Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza jęczmienna 250g (1) Sałatka szwedzka 75g (9,10) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, mięsem, serem żółtym, kalafiozem, papryką, kukurydzą i pieczarkami 500g (1,3,7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Bitki wieprzowe 70g (1,7) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem brokułowo-serowym 150g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata 40g kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajko gotowane 1szt (3) hummus klasyczny 1/2szt, (6,9,10), pomidor 1szt kiełki 10g bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g, papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Orzechy włoskie 15g(8) Actimel naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)
	KCAL: 2892 Białko: 109g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 37,5g Węglowodany:377g Błonnik pokar.: 34,2g Cukry proste:72,3g Sól: 3,7g	KCAL: 2874 Białko: 121g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 32,2g Węglowodany:384g Błonnik pokar.: 46g Cukry proste: 86g Sól: 4,2g	KCAL: 2933 Białko: 118g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 48,2g Węglowodany:365g Błonnik pokar.: 41,8g Cukry proste: 89,7g Sól: 5,1g	KCAL: 2924 Białko: 95g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 40,6g Węglowodany:387g Błonnik pokar.: 40,6g Cukry proste: 82,9g Sól: 3,7g	KCAL: 2847 Białko: 96g Tłuszcze: 74g Kwasy tł.nasyc.: 33g Węglowodany:426g Błonnik pokar.: 38,8g Cukry proste: 62,8g Sól: 2,4g	KCAL: 3031 Białko: 148g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 36,2g Węglowodany:388g Błonnik pokar.: 44,9g Cukry proste: 68,1g Sól: 6,3g	KCAL: 3030 Białko: 121g Tłuszcze: 111g Kwasy tł.nasyc.: 47,9g Węglowodany:369g Błonnik pokar.: 38,2g Cukry proste: 92,6g 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