

Dieta podstawowa od dnia 15.09.2025r. do dnia 21.09.2025r.

	Poniedziałek 15.09	Wtorek 16.09	Środa 17.09	Czwartek 18.09	Piątek 19.09	Sobota 20.09	Niedziela 21.09
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) twaróg z zieloną cebulką i papryką 150g (7) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pasta z łososem 1szt (3,4,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1) masło pr. 15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Kiełbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pasta jajeczna 100g (3,9,10) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Polędwica sopocka 50g Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Maślanka naturalna 250 ml (7)	Jabłko 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Nektaryna 1szt Kefir naturalny 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Napój aloesowy bez cukru 1szt
Obiad	Zupa solferino z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Herbata 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza pęczak 250g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kiełbaski śląskie na gor. 80g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Sałata z jogurtem naturalnym i śmietaną 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata z sokiem NFC 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Sałata 40g, kiełki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g pomidor 1szt, kiełki 10g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt Rzodkiewka 1/3 pęcz. kiełki 10g chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7), sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l
PN	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)
	KCAL: 2967 Białko: 96g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 40,6g Węglowodany: 384g Błonnik pokar.: 34,4g Cukry proste: 81,1g Sól: 4,3g	KCAL: 2922 Białko: 95g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.: 40,4g Węglowodany: 344g Błonnik pokar.: 34,4g Cukry proste: 77,6g Sól: 5,2g	KCAL: 2970 Białko: 120g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 35,1g Węglowodany: 408g Błonnik pokar.: 40,6g Cukry proste: 91,2g Sól: 4,4g	KCAL: 3080 Białko: 112g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 45,7g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 62g Cukry proste: 95,9g Sól: 6,9g	KCAL: 2831 Białko: 115g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 30,2g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 41,8g Cukry proste: 115,1g Sól: 4,1g	KCAL: 2908 Białko: 112g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 44,2g Węglowodany: 331g Błonnik pokar.: 37,4g Cukry proste: 73,2g Sól: 5,3g	KCAL: 2782 Białko: 123g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 40,2g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 34g Cukry proste: 68,3g Sól: 3,7g

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.