

Dieta podstawowa od dnia 22.09.2025r. do dnia 28.09.2025r.

	Poniedziałek 22.09	Wtorek 23.09	Środa 24.09	Czwartek 25.09	Piątek 26.09	Sobota 27.09	Niedziela 28.09
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Pasta z awokado i jajka 1szt (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (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	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Serek do chleba 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ogonówka 60g Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (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	Orzechy włoskie 15g (8) Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus banan-truskawka-malina 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Łosoś duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Klops 70g (1,3) w sosie własnym 100g (1,7) Kasza gryczana 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Herbata 0,25l	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 150g (1,7) Brokuł gotowany na parze 150g Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Jajka sadzone /na parze/ 2szt (3) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz pomidorowy z fasolą białą i warzywami 500g (1,7) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kurczak duszony na parze w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek zielony 50g kiełki 10g Bułka pełnoziarnista 1szt (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	Polędwica drobiowa 60g, rzodkiewka 1/3 pęcz. kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 60g, ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) sałata 40g, kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7), ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 3025 Białko: 115g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 38,1g Węglowodany: 412g Błonnik pokar.: 43,7g Cukry proste: 78,7g Sól: 1,9g	KCAL: 3053 Białko: 114g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 34,8g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 41,7g Cukry proste: 81,9g Sól: 4g	KCAL: 2913 Białko: 129g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 44g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 36,8g Cukry proste: 80,2g Sól: 4,4g	KCAL: 3073 Białko: 94g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 41,8g Węglowodany: 461g Błonnik pokar.: 41,2g Cukry proste: 117,5g Sól: 5,1g	KCAL: 2900 Białko: 76g Tłuszcze: 114g Kwasy tł.nasyc.: 45g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 35,8g Cukry proste: 53,8g Sól: 5,1g	KCAL: 2874 Białko: 133g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 37,7g Węglowodany: 364g Błonnik pokar.: 52g Cukry proste: 81,9g Sól: 5g	KCAL: 2779 Białko: 120g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 41,9g Węglowodany: 311g Błonnik pokar.: 28,5g Cukry proste: 71,2g Sól: 5,1g

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