

Dieta podstawowa od dnia 29.09.2025r. do dnia 05.10.2025r.

	Poniedziałek 29.09	Wtorek 30.09	Środa 01.10	Czwartek 02.10	Piątek 03.10	Sobota 04.10	Niedziela 05.10
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10), pomidor 1szt 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) Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7), sałata 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) sałata 40g orzechy włoskie 15g (8) bułka pełnoziarnista 1szt (7) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Kiełbasa śląska na gor.80g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Maślanka naturalna 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Napój aloesowy bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Zapiekany ryż z owocami 500g (7) Sok owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Bitki wieprzowe 70g (1,7) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,7,9,10) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kurczak duszony na parze w ziołach 130g Kasza pęczak 250g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Boef of strogonof z soczewicą /dietetyczny/ 250g (1,7,9,10) Makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z ryżem 0,5l (9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g kiełki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z awokado i jajka 1szt (3,9,10), Ogórek kiszony 1szt (9,10), kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Papryka 60g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mieszkanka studencka 1szt (5,8,12)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Jogurt owocowy 1szt (7)
	KCAL: 3100 Białko: 75g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 37,8g Węglowodany: 417g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 76,4g Sól: 4,2g	KCAL: 3122 Białko: 122g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 35,3g Węglowodany: 403g Błonnik pokar.: 57,3g Cukry proste: 87g Sól: 4,3g	KCAL: 2943 Białko: 105g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 39,9g Cukry proste: 78,8g Sól: 4,9g	KCAL: 3072 Białko: 147g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 38g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 34,5g Cukry proste: 98g Sól: 4,1g	KCAL: 3037 Białko: 103g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.: 38g Węglowodany: 384g Błonnik pokar.: 33,4g Cukry proste: 67,6g Sól: 5,1g	KCAL: 2800 Białko: 99g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 43,2g Węglowodany: 344g Błonnik pokar.: 49g Cukry proste: 55,6g Sól: 3,9g	KCAL: 2828 Białko: 92g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 53g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 37,6g Cukry proste: 104,2g Sól: 5g

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