

Dieta podstawowa od dnia 06.10.2025r. do dnia 12.10.2025r.

	Poniedziałek 06.10	Wtorek 07.10	Środa 08.10	Czwartek 09.10	Piątek 10.10	Sobota 11.10	Niedziela 12.10
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z papryką i zieloną cebulką 150g (7), ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Serek naturalny 1szt (7) Pomidor 1szt 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) Sałatka śniadaniowa 100g (3,4,7,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7), konserwy rybne 83g (4,6) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Szynka szyszka 60g Jajko gotowane 1szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Napój aloesowy bez cukru 1szt	Morele suszone 30g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Actimel naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	kiwi 1szt sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z musem bananowo - malinowym 150g Maślanka naturalna 250 ml (7)	Krupnik czysty z jarzynami 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty kiszzonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Łosoś duszony z koperkiem 100g (4) Ryż 250g Brokuł gotowany na parze 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Jajka gotowane 2szt (3) w chrzanowym 100g (1,7) Kasza gryczana 250g Sałatka wiosenna 150g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta śledziowa 100g (3,4,9,10), sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g, rzodkiewka 1/3pęcz. 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), papryka 50g kiełki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt kiełki 10g bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
pN	Jogurt skyr naturalny 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Orzechy włoskie 15g (8) Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)
	KCAL: 3014 Białko: 108g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 31,5g Węglowodany: 413g Błonnik pokar.: 37,6g Cukry proste: 86,2g Sól: 4,1g	KCAL: 2799 Białko: 120g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 37,4g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 42,2g Cukry proste: 62,2g Sól: 4,3g	KCAL: 3189 Białko: 110g Tłuszcze: 124g Kwasy tł.nasyc.: 41,8g Węglowodany: 388g Błonnik pokar.: 40,8g Cukry proste: 77,4g Sól: 4,1g	KCAL: 3047 Białko: 144g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 35,6g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 41,2g Cukry proste: 110,9g Sól: 3,2g	KCAL: 2930 Białko: 106g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 43,1g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 34,1g Cukry proste: 89,1g Sól: 5,5g	KCAL: 2896 Białko: 113g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.:41,7g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 37,2g Cukry proste: 78,6g Sól: 4,1g	KCAL: 2963 Białko: 93g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 44,8g Węglowodany: 397g Błonnik pokar.: 39,6g Cukry proste: 71,3g Sól: 5,2g

Numerы 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