

Dieta podstawowa od dnia 13.10.2025r. do dnia 19.10.2025r.

	Poniedziałek 13.10	Wtorek 14.10	Środa 15.10	Czwartek 16.10	Piątek 17.10	Sobota 18.10	Niedziela 19.10
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z koperkiem 150g (7), sałata 40g 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) Polędwica sopocka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10), Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 0,3l (7) Ser żółty 60g (7) 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 Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.80g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Morele suszone 20g (12) Sok owocowo-warzywny b/cukru 1szt	Śliwki 150g Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Banan 1szt Kefir naturalny 1szt (7)	Mandarynka 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, mięsem, serem, papryką, kukurydzą i kalaflorem 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kurczak duszony w ziołach 130g Kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z musem banan – truskawka-malina 150g Maślanka naturalna 250 ml (7)	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza pęczak 250g (1) Sałatka szwedzka 75g (9,10) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki z kapustą i pieczarkami 500g (1,3) herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta jajeczna 1szt (3,10), ogórek kiszony 1szt (9,10), kielki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Pomidor 1szt kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10) Papryka 50g, kielki 10g bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7), sałata 40g kiełki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Jogurt naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 30g (8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)
	KCAL: 3020 Białko: 103g Tłuszcze: 119g Kwasy tł.nasyc.:50,2g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 32,4g Cukry proste: 100,8g Sól: 5,6g	KCAL: 3031 Białko: 136g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 47,1g Cukry proste: 88,1g Sól: 5,5g	KCAL: 3047 Białko: 97g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 32,3g Węglowodany: 409g Błonnik pokar.: 36g Cukry proste: 94,7g Sól: 4,9g	KCAL: 2833 Białko: 102g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 46,1g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 60,8g Sól: 5g	KCAL: 2853 Białko: 113g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 39,2g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 42,2g Cukry proste: 79,2g Sól: 4,4g	KCAL: 2788 Białko: 98g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 31,1g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste: 97,9g Sól: 3,4g	KCAL: 2847 Białko: 108g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.:44,2g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 37,2g Cukry proste: 92g Sól: 4,7g

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