

Dieta podstawowa od dnia 20.10.2025r. do dnia 26.10.2025r.

	Poniedziałek 20.10	Wtorek 21.10	Środa 22.10	Czwartek 23.10	Piątek 24.10	Sobota 25.10	Niedziela 26.10
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Kielbasa krakowska 60g, pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ser żółty 60g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczeń domowa 60g Sałata 40g 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) Mozzarella 60g (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) Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg 150g (7) Dżem 30g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g, ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Jogurt naturalny 1szt (7) Morele suszone 20g (12)	Kefir naturalny 250 ml (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Banan 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Borówki amerykańskie 70g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Risotto z mięsem i jarzynami 500g (9) Sos pomidorowy 100g (1,7) Sałata z oliwą i koperkiem 100g herbata 0,25l	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus owocowy 150g herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Buraczki oprószone 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 250g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Śledź 150g (4) w śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Ogórek kiszony 1szt (9,10), kielki 10g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), rzodkiewka 1/3pęcz. kielki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórki konserwowy 1szt (9,10), kielki 10g Bułka pełnoziarnista 1szt (1), Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z awokado i jajka 1szt (3,9,10), Ogórek zielony 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g, sałata 40g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Papryka 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2982 Białko: 96g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.:35,1g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 34,2g Cukry proste: 73,7g Sól: 5,7g	KCAL: 2924 Białko: 117g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 45,5g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 93,7g Sól: 4,8g	KCAL: 3057 Białko: 104g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 47,9g Węglowodany: 409g Błonnik pokar.: 36,9g Cukry proste: 91g Sól: 3,8g	KCAL: 3094 Białko: 136g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 39,3g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 44,7g Cukry proste: 81,3g Sól: 2,7g	KCAL: 3066 Białko: 107g Tłuszcze: 111g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 44,1g Cukry proste: 120,2g Sól: 3,8g	KCAL: 2939 Białko: 136g Tłuszcze: 77g Kwasy tł.nasyc.: 38,9g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 44,4g Cukry proste: 73,2g Sól: 5,6g	KCAL: 2893 Białko: 99g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.:50,5g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 33g Cukry proste: 61,4g 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