

Dieta podstawowa od dnia 27.10.2025r. do dnia 02.11.2025r.

	Poniedziałek 27.10	Wtorek 28.10	Środa 29.10	Czwartek 30.10	Piątek 31.10	Sobota 01.11	Niedziela 02.11
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Polędwica sopocka 60g, pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Szynka plaster miodu 60g, ogórek zielony 50g 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) Pasta jajeczna z łososiem 1szt (3,4,10) Sałata 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i zieloną cebulką 150g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gor.80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Napój aloesowy bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	banan 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1szt Napój aloesowy bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy 2szt (1,3,7) z musem jabłkowym 150g Jogurt skyr naturalny ½ szt (7) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gołąbki z ryżem i mięsem 2szt Sos pomidorowy 100g (1,7) Napój z kisielu 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) w sosie pieczarkowym 100g (1,7) brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna 250g (1) Kalafior gotowany na parze 150g Herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Buraczki z chrzanem 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek kiszony 1szt (9,10), kielki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g kielki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa szynkowa 60g Papryka 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z susz.pomidorami 1szt (3,9,10), sałata 40g kielki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Papryka 50g, kielki 10g bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Wafle ryżowe 30g	Mieszanka studencka 1 szt (5,8,12)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Jogurt naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)
	KCAL: 3012 Białko: 99g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.:31g Węglowodany: 405g Błonnik pokar.: 38,1g Cukry proste: 82,2g Sól: 4,6g	KCAL: 3039 Białko: 131g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.:45,8g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 45g Cukry proste: 89g Sól: 4,5g	KCAL: 3002 Białko: 110g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 35,5g Węglowodany: 440g Błonnik pokar.: 41,5g Cukry proste: 111,3g Sól: 4,2g	KCAL: 3088 Białko: 97g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 30,3g Węglowodany: 435g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 96,7g Sól: 4,9g	KCAL: 2923 Białko: 90,2g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 34g Węglowodany: 397g Błonnik pokar.: 43,7g Cukry proste: 89,9g Sól: 4,7g	KCAL: 2888 Białko: 131g Tłuszcze: 90,5g Kwasy tł.nasyc.: 37,4g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 45,9g Cukry proste: 57,4g Sól: 3,6g	KCAL: 2753 Białko: 125g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 35,9g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 77,4g Sól: 4,5g

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. Lubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne