

Dieta podstawowa od dnia 03.11.2025r. do dnia 09.11.2025r.

	Poniedziałek 03.11	Wtorek 04.11	Środa 05.11	Czwartek 06.11	Piątek 07.11	Sobota 08.11	Niedziela 09.11
I Śniadanie	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Jajka gotowane 2szt (3), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,5l (7) Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (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 0,5l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z papryką i zieloną cebulką 150g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Mozzarella 60g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Polędwica sopocka 60g Ser topiony 50g (7) ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Morele suszone 20g(12) Napój aloesowy bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Jogurt owocowy1szt (7)	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Łosoś duszony z koperkiem 100g (4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Pęczotto z mięsem, fasolą białą i brokułami 500g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ryż 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Sałata z jogurtem naturalnym i śmietaną 150g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z ryżem 0,5l (9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek konserwowy 1szt (9,10), kiełki 10g Chleb żytni100g (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	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 60g Sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z awokado i jajka 1szt (3,9,10) Papryka 50g, kiełki 10g bułka pełnoziarnista (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Mus owocowo- warzywny bez cukru w tubce 1szt	Maślanka naturalna 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 30g (8)	Mieszaneczka studencka 1szt (5,8,12)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt
	KCAL: 3030 Białko: 106g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.:37,8g Węglowodany: 422g Błonnik pokar.: 44g Cukry proste: 98,9g Sól: 4,7g	KCAL: 2909 Białko: 111g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 42,7g Węglowodany: 389g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 65,7g Sól: 5,1g	KCAL: 2977 Białko: 114g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 41,8g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 43,4g Cukry proste: 83,3g Sól: 5g	KCAL: 2958 Białko: 131g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 38,4g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 32g Cukry proste: 81,6g Sól: 4,6g	KCAL: 3069 Białko: 122g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 34,4g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 41,6g Cukry proste: 77,6g Sól: 3,3g	KCAL: 3003 Białko: 105g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.:38,3g Węglowodany: 355g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 89,1g Sól: 5,4g	KCAL: 2983 Białko: 98g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 47,8g Węglowodany: 407g Błonnik pokar.: 40,9g Cukry proste: 88,7g Sól: 4,4g

Numer 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. Skorupki 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