

Dieta podstawowa od dnia 10.11.2025r. do dnia 16.11.2025r.

	Poniedziałek 10.11	Wtorek 11.11	Środa 12.11	Czwartek 13.11	Piątek 14.11	Sobota 15.11	Niedziela 16.11
I Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Jajka gotowane 2szt (3), pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Kielbaski śląskie na gor.80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Pieczęń domowa 60g Mozzarella 60g (7) Papryka 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) Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g 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) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) papryka 50g Orzechy włoskie 15g (8) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g, Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Actimel naturalny 1szt (7)	Banan 1szt sok owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż sosem owocowym 500g (7) Jogurt naturalny 1szt (7) herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka colesław 150g (3) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, serem żółtym, mięsem, kukurydzą, papryką i kalaflorem 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Łosoś duszony w ziołach 100g (4) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Jajka sadzone /na parze/ 2szt (3) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany na parze 150g Kefir naturalny 250 ml (7)	Zupa jarzynowa 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) Kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z konserw rybnych 100g (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	Twaróg z natką 150g (7), sałata 40g kielki 10g chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek konserwowy 1szt (9,10), kielki 10g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10), sałata 40g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, Ogórek zielony 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Sałata 40g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 3009 Białko: 95g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.:38,1g Węglowodany: 404g Błonnik pokar.: 34,7g Cukry proste: 90,8g Sól: 3,5g	KCAL: 3093 Białko: 119g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 45,8g Węglowodany: 393g Błonnik pokar.: 41,6g Cukry proste: 85,3g Sól: 5,1g	KCAL: 2884 Białko: 125g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 40,7g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 39g Cukry proste: 50g Sól: 3,8g	KCAL: 2990 Białko: 114g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 39,3g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 49,8g Cukry proste: 84,2g Sól: 2,4g	KCAL: 2958 Białko: 89g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 38,6g Węglowodany: 393g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste:110,5g Sól: 5,9g	KCAL: 2865 Białko: 136g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.:35,9g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 46,8g Cukry proste: 55,9g Sól: 6,2g	KCAL: 3184 Białko: 122g Tłuszcze: 128g Kwasy tł.nasyc.: 57,1g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 42,9g Cukry proste: 75,6g Sól: 5,7g

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 słarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne