

Dieta podstawowa od dnia 17.11.2025r. do dnia 23.11.2025r.

	Poniedziałek 17.11	Wtorek 18.11	Środa 19.11	Czwartek 20.11	Piątek 21.11	Sobota 22.11	Niedziela 23.11
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g 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) Pasta z jaj 100g (3,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 0,3l (7) Polędwica drobiowa60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Szynka plaster miodu 60g, Orzechy włoskie 15g (8), pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gorąco 80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	gruszka 1szt sok owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1szt Kefir naturalny 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Mandarynka 1szt sok owocowy bez cukru 250 ml	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza jęczmienna 250g (1) Sałatka szwedzka 75g (1,9) Napój z kisielu 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki z kapustą i pieczarkami 500g (1,3) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki z kapustą kiszoną 500g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,9,10) ziemniaki 250g kalafior gotowany na parze 150g Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Risotto z mięsem i jarzynami 500g (9) Sos pomidorowy 100g (1,7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Twaróg z papryką i zieloną cebulką 150g (7), sałata 40g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), pomidor 1szt kiełki 10g, bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z awokado i jajka 1szt (3,9,10) Sałata 40g, kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica sopocka 60g Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g, kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7), sałata 40g, kiełki 10g bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Jogurt naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 2847 Białko: 119g Tłuszcze: 69g Kwasy tł.nasyc.:31,9g Węglowodany: 418g Błonnik pokar.: 37,2g Cukry proste:109,5g Sól: 5,4g	KCAL: 2949 Białko: 109g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 34,1g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 47,8g Cukry proste: 95,5g Sól: 3,8g	KCAL: 2970 Białko: 104g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.:31,4g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 42g Cukry proste: 44,9g Sól: 5,5g	KCAL: 3052 Białko: 130g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.: 59,1g Węglowodany: 322g Błonnik pokar.: 36,8g Cukry proste: 85,9g Sól: 3,7g	KCAL: 2977 Białko: 111g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 38g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 38,6g Cukry proste: 108,9g Sól: 3,7g	KCAL: 2866 Białko: 118g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 35,4g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 31,4g Cukry proste: 65,4g Sól: 4g	KCAL: 2846 Białko: 127g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 40,7g Węglowodany: 344g Błonnik pokar.: 41,7g Cukry proste: 87,7g Sól: 5,2g

Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:

1. Żywność zawierająca 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. Orzechy ziemne (orzechy 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