

Dieta podstawowa od dnia 24.11.2025r. do dnia 30.11.2025r.

	Poniedziałek 24.11	Wtorek 25.11	Środa 26.11	Czwartek 27.11	Piątek 28.11	Sobota 29.11	Niedziela 30.11
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 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 1szt (3,10), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)	Gruszka 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Morele suszone 20g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z mussem jabłkowym 150g Maślanka naturalna 250 ml (7)	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Łosoś duszony z koperkiem 100g (4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Kasza gryczana 250g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ryż 250g surówka colesław 150g (3) kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Serek do chleba 1szt (7), sałata 40g, Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10), kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i zieloną cebulką 150g (7) Sałata 40g, kielki 10g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt, kielki 10g bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g 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
PN	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 3035 Białko: 89g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.:44,6g Węglowodany: 423g Błonnik pokar.: 34,1g Cukry proste: 78,2g Sól: 5g	KCAL: 2842 Białko: 111g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.:32,9g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 65,8g Sól: 2,6g	KCAL: 2948 Białko: 145g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 38,3g Węglowodany: 341g Błonnik pokar.: 39,4g Cukry proste: 75,6g Sól: 4,2g	KCAL: 3041 Białko: 102g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 44,6g Węglowodany: 429g Błonnik pokar.: 46,5g Cukry proste: 100,2g Sól: 5,2g	KCAL: 3079 Białko: 105g Tłuszcze: 119g Kwasy tł.nasyc.: 33,8g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 41g Cukry proste: 63,4g Sól: 3,2g	KCAL: 3065 Białko: 95g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 50,8g Węglowodany: 364g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 80,1g Sól: 6g	KCAL:2913 Białko: 117g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 46,8g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 44,6g Cukry proste: 88,2g 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. 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