

Dieta podstawowa od dnia 01.12.2025r. do dnia 07.12.2025r.

	Poniedziałek 01.12	Wtorek 02.12	Środa 03.12	Czwartek 04.12	Piątek 05.12	Sobota 06.12	Niedziela 07.12
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7), Jajka gotowane 2szt (3), Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1) masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg 150g (7) Dżem 30g, Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa krakowska 60g, sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Szynka plaster miodu 60g, papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor. 80g, ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1) Masło pr. 15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzwywny b/cukru 1szt	Mandarynka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Maślanka naturalna 250 ml (7)	Gruszka 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Borówki amerykańskie 70g Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) Mus banan-truskawka 150g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Klops 70g (1,3) w sosie pomidorowym 100g (1,7) Kasza jęczmienna 250g (1) Sałatka obiadowa 75g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Brokuł gotowany na parze 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 100g (1,7) Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pietruszkowa 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) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Papryka 50g, kiełki 10g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10), ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10), kiełki 10g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9,10), sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr. 15g (7) herbata 0,25l
PN	kefir naturalny 250ml (7) Wafle ryżowe 20g	Jogurt naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 2913 Białko: 113g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 40,5g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 33,4g Cukry proste: 92,2g Sól: 4,3g	KCAL: 3005 Białko: 102g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 41,5g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 34,1g Cukry proste: 63,3g Sól: 4,5g	KCAL: 2997 Białko: 121g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 32,5g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 38,8g Cukry proste: 98,7g Sól: 3,4g	KCAL: 2979 Białko: 101g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 41,5g Węglowodany: 415g Błonnik pokar.: 47,6g Cukry proste: 60g Sól: 3,2g	KCAL: 2750 Białko: 117g Tłuszcze: 71g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 380g Błonnik pokar.: 42,9g Cukry proste: 112,5g Sól: 3,3g	KCAL: 2975 Białko: 145g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 46,3g Cukry proste: 52,6g Sól: 5,8g	KCAL: 2985 Białko: 92g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.: 59,8g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 39,6g Cukry proste: 92,8g Sól: 5,4g

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