

Dieta podstawowa od dnia 08.12.2025r. do dnia 14.12.2025r.

	Poniedziałek 08.12	Wtorek 09.12	Środa 10.12	Czwartek 11.12	Piątek 12.12	Sobota 13.12	Niedziela 14.12
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Polędwica sopocka 60g, sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z papryką i cebulką 150g (7), Ogórek zielony 50g Bułka pszenna 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt 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 śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10), Sałata 40g Orzechy włoskie 15g (8) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Jajko gotowane 1szt (3) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Biszkopty 20g (1,3) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Morele suszone 20g (12) Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Mandarynka 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Borówki amerykańskie 70g Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłkowo-bananowy 150g Serek Bieluch 1/2szt (7) Herbata 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,7) Ser żółty 30g (7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Łosoś duszony w ziołach 100g (4) Sos pieczarkowy 100g (1,7), Ryż 250g Sałatka z kapusty i buraczków 150g (9,10) Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z kalafiem 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Napój z kisielu 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) śledź 150g (4) w śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Sałata z oliwą i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz duszony z papryką 220g (1,7) Kasza jęczmienna 250g (1) Kapusta czerwona 75g (9,10) herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	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	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g, Pomidor 1szt kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Sałata 40g, kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7), ogórek zielony 50g kielki 10g bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, pomidor 1szt kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g 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	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Maślanka naturalna 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Mieszaneczka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 3054 Białko: 102g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.:30,2g Węglowodany: 468g Błonnik pokar.: 44g Cukry proste: 90,3g Sól: 4g	KCAL: 2918 Białko: 119g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.:41,9g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 30,6g Cukry proste: 66,2g Sól: 3,9g	KCAL: 3034 Białko: 122g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 39,7g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 39g Cukry proste: 96,8g Sól: 2,3g	KCAL: 2978 Białko: 115g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.:43,2g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 44,2g Cukry proste: 89,8g Sól: 6,6g	KCAL: 2991 Białko: 107g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 34,2g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 42,2g Cukry proste: 112,4g Sól: 4,1g	KCAL: 2794 Białko: 111g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 34g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 33,9g Cukry proste: 52,6g Sól: 5,9g	KCAL: 2952 Białko: 128g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.:32,7g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 39,4g Cukry proste: 83,5g Sól: 3,6g

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