

Dieta podstawowa od dnia 15.12.2025r. do dnia 21.12.2025r.

	Poniedziałek 15.12	Wtorek 16.12	Środa 17.12	Czwartek 18.12	Piątek 19.12	Sobota 20.12	Niedziela 21.12
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Ogonówka 60g Pomidor 1szt 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) Papryka 50g, Kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twarożek na słodko 150g (7) Ogórek zielony 50g Orzechy włoskie 15g(8) Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Szynka plaster miodu 60g, jajko gotowane 1szt (3), pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Gruszka 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Jabłko 1szt Maślanka naturalna 1szt (7)	Borówki amerykańskie 70g Sok owocowy bez cukru 250 ml	kiwi 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Mandarynka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Morele suszone 20g (12) Sok owocowo-warzywny b/cukru 1szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9,10) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, mięsem, serem, kukurydzą, papryką, kalafiozem i natką 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Dorsz duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Pęczotto z mięsem, fasolą białą i brokułami 500g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Bitki duszone 70g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Ryż 250g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150g Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz sygietyński 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 ziemniaki 250g Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	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	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9), pomidor 1szt, kiełki 10g, bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica sopocka 60g Sałata 40g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Ogórek kiszony 1szt (9,10), kiełki 10g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami (7) Sałata 40g, kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt
	KCAL: 2860 Białko: 107g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.:38,8g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 82,1g Sól: 6,1g	KCAL: 3083 Białko: 117g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 41g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 50,5g Cukry proste: 97,1g Sól: 5,2g	KCAL: 2831 Białko: 128g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 45,3g Cukry proste: 89,1g Sól: 4g	KCAL: 2900 Białko: 114g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 40g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 47g Cukry proste: 83,8g Sól: 2,9g	KCAL: 2977 Białko: 111g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 44,5g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 31,9g Cukry proste: 69g Sól: 3,8g	KCAL: 2858 Białko: 105g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 45,9g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste: 99,3g Sól: 5,4g	KCAL: 2939 Białko: 109g Tłuszcze: 111g Kwasy tł.nasyc.: 46,1g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 62,1g Sól: 4,7g

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 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