

Dieta podstawowa od dnia 22.12.2025r. do dnia 28.12.2025r.

	Poniedziałek 22.12	Wtorek 23.12	Środa WIGILIA 24.12	Czwartek I DZIEŃ ŚWIĄT 25.12	Piątek II DZIEŃ ŚWIĄT 26.12	Sobota 27.12	Niedziela 28.12
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g, pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z papryką i cebulką 150g (7) Sałata 40g, kiełki 10g Bułka pełnoziarnista 1szt (1), Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Kiełbasa śląska na gor.80g Musztarda 10g (10) Pomidor 1szt kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g, sałata 40g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Mozzarella 60g (7) Jajko gotowane 1szt (3), Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ogonówka 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l
II Śniadanie	Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Jabłko 1szt napój roślinny bez cukru 1szt	Banan 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Piernik przekładany 100g (1,3,5,7) actimel naturalny 1szt (7)	Ciasto z owocami 130g (1,3,7) Sok owocowo-warzywny b/cukru 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowy bez cukru 250 ml	Morele suszone 30g (12) napój roślinny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawka-jabłko-banan 150g herbata 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Boef of strogonof z soczewicą 250g /dietetyczny/ (1,7,9,10) Kasza pęczak 250g (1) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Chleb żytni 100g (1) Masło pr.10g (7) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Rolada wieprzowa /z farszem/ 70g (1,9,10) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata z sokiem NFC 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10), papryka 50g, kiełki 10g bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Dorsz smażony 100g (1,3,4), ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g kompot z morelami i jabłkami 0,25l	Polędwica sopocka 60g Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ser topiony 50g (7) papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Orzechy włoskie 15g (8)	Kefir naturalny 250 ml (7) Sucharki 20g (1)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mieszanka studencka (5,8,12)
	KCAL: 3068 Białko: 96g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.:28,8g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 33,1g Cukry proste: 85,9g Sól: 5,2g	KCAL: 2952 Białko: 120g Tłuszcze: 83g Kwasy tł.nasyc.: 32g Węglowodany: 411g Błonnik pokar.: 38,2g Cukry proste: 83,4g Sól: 4,5g	KCAL: 2991 Białko: 127g Tłuszcze: 74g Kwasy tł.nasyc.: 25,9g Węglowodany: 431g Błonnik pokar.: 58,5g Cukry proste: 127,1g Sól: 2,4g	KCAL: 3046 Białko: 117g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 45,5g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste: 71,5g Sól: 5,6g	KCAL: 3175 Białko: 112g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 51,8g Węglowodany: 421g Błonnik pokar.: 34,4g Cukry proste: 66,3g Sól: 6,3g	KCAL: 2957 Białko: 123g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.:45,9g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 44,1g Cukry proste: 83,4g Sól: 4,3g	KCAL: 2698 Białko: 119g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 26g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 45,4g Cukry proste: 72,1g Sól: 4,2g

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