

Dieta podstawowa od dnia 29.12.2025r. do dnia 04.01.2026r.

	Poniedziałek 29.12	Wtorek 30.12	Środa SYLWESTER 31.12	Czwartek NOWY ROK 01.01.26r.	Piątek 02.01	Sobota 03.01	Niedziela 04.01
I Śniadanie	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Ogórek kiszony 1szt (9,10), Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (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 żytni100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7), Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Kielbaski śląskie na gor.80g, Musztarda 10g (9,10) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7), Pasta śródziemnomorska z susz. pomidorami 1szt (3,9,10),Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg 150g (7) Dżem 30g Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Rzodkiewka 1/3pęcz., Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniada	Orzechy włoskie 15g (8) jogurt naturalny 1szt (7)	jabłko 1szt Maślanka naturalna 250 ml (7)	Borówki ameryk. 70g Sok owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1szt Actimel naturalny 1szt (7)	Mandarynka 1szt Jogurt owocowy 1szt (7)	Gruszka 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny b/cukru 1szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Makaron pełnoziarnisty 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłkowo-cynamonowy 100g Herbata 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,9) Łosoś duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Sałata z jogurtem nat.i śmietaną 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) kurczak duszony w ziołach 130g Sos koperkowy 100g (1,7), ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Śledź 150g (4) w śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza gryczana250g Sałatka obiadowa 75g (9,10) herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa z sosem 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,6,9,10),papryka50g 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 bułka pełnoziarnista 1szt (1),chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g, kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczень domowa 60g Mozzarella 60g (7) Sałata 40g, kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiemNFC 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt, Kielki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek kiszony 1szt (9,10), kielki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7), Sałata 40g 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	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 2753 Białko: 103g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 34,4g Węglowodany: 335g Błonnik pokar.: 46,6g Cukry proste: 62,8g Sól: 4,6g	KCAL: 2976 Białko: 114g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 382g Błonnik pokar.: 49,2g Cukry proste: 79,8g Sól: 2,9g	KCAL: 3070 Białko: 114g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 42,3g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 40,9g Cukry proste: 95,4g Sól: 5,7g	KCAL: 3103 Białko: 133g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 47g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 40,2g Cukry proste: 81g Sól: 5g	KCAL: 2987 Białko: 87g Tłuszcze: 120g Kwasy tł.nasyc.: 40,8g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 36,4g Cukry proste: 90,1g Sól: 4,3g	KCAL: 2854 Białko: 131g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.:44,6g Węglowodany: 340g Błonnik pokar.: 38,4g Cukry proste: 82,8g Sól: 5,4g	KCAL: 2960 Białko: 90g Tłuszcze: 114g Kwasy tł.nasyc.:54,6g Węglowodany: 370g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 88,3g Sól: 5,6g

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