

Dieta podstawowa od dnia 12.01.2026r. do dnia 21.01.2026r.

	Poniedziałek 12.01	Wtorek 13.01	Środa 14.01	Czwartek 15.01	Piątek 16.01	Sobota 17.01	Niedziela 18.01
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku0,3l (1,7), pasztet drobiowy 60g(1,6,7,9) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Kielbasa krakowska 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) Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Wafle ryżowe 20g Jogurt skyr pitny naturalny 1szt (7)	Mandarynka 1szt Maślanka naturalna 250 ml (7)	Banan 1szt Jogurt naturalny 1szt (7)	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Napój roślinny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Actimel naturalny 1szt (7)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawka-banan-jabłko 150g herbata 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) gołąbki poznańskie 2szt (1,3) sos pomidorowy 100g (1,7) Ryż 250g sałatka szwedzka 75g (9,10) napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Sos pieczarkowy 100g (1,7) Buraczki z kminkiem 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, mięsem, brokułami, kukurydzą, natką, papryką i serem żółtym 500g (1,3,7) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Łosoś duszony w ziołach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka colesław 150g (3) Kompot owocowy 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	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Pasta z czerwonej soczewicy 100g Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i cebulką 150g (7) Sałata 40g, Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek kiszony 1szt (9,10), Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g bułka pełnoziarnista 1szt (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)
	KCAL: 3051 Białko: 116g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 28,4g Węglowodany: 435g Błonnik pokar.: 38,2g Cukry proste: 81,3g Sól: 4,3g	KCAL: 2898 Białko: 104g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 41,4g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 29,5g Cukry proste: 72,6g Sól: 5,3g	KCAL: 3062 Białko: 140g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 36,9g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 41,5g Cukry proste: 104,2g Sól: 4,4g	KCAL: 2957 Białko: 136g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 44,7g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 48,3g Cukry proste: 68,9g Sól: 5,7g	KCAL: 3015 Białko: 122g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 38,4g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 42,7g Cukry proste: 79,2g Sól: 2g	KCAL: 3047 Białko: 117g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 46,7g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 46,1g Cukry proste: 51,9g Sól: 6,3g	KCAL: 3063 Białko: 92g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.:50,4g Węglowodany: 380g Błonnik pokar.: 44,4g Cukry proste: 87,4g Sól: 5g

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. Lubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne

Poniedziałek 19.01	Wtorek 20.01	Środa 21.01
Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Pasta śródziemnomorska z susz.pomidorami 1szt (3,9,10), 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) Twaróg z koperkiem 150g (7), sałata 40g 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) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l
Morele suszone 20g (12) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Mandarynka 1szt Kefir naturalny 250 ml (7)	Borówki amerykańskie 70g Jogurt naturalny 1szt (7)
Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Makaron 250g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus banan-truskawka-gruszka 150g herbata 0,25l	Zupa ogórkowa z ryżem 0,5l (7,9,10) Ryba duszona po grecku z warzywami 150g (4,9) Ziemniaki 250g Sałata z oliwą i koperkiem 100g Kompot owocowy 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,5l (1,9) Łazanki z pieczarkami i kapusta kiszona 500g (1,3) Napój z kisielu 0,25l
Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Orzechy włoskie 15g (8)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
KCAL: 2920 Białko: 96g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 39,1g Węglowodany: 373g Błonnik pokar.: 32,3g Cukry proste: 85,2g Sól: 5,1g	KCAL: 2719 Białko: 127g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.: 32,6g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 46,1g Cukry proste: 100,9g Sól: 2,2g	KCAL: 2833 Białko: 109g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 32,9g Węglowodany: 375g Błonnik pokar.: 44,3g Cukry proste: 86,9g Sól: 4,3g

Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:

6. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne.
7. Skorupiaki i produkty pochodne.
8. Jaja i produkty pochodne.
9. Ryby i produkty pochodne.
10. 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