

Dieta podstawowa od dnia 22.01.2026r. do dnia 31.01.2026r.										
	Czwartek 22.01	Piątek 23.01	Sobota 24.01	Niedziela 25.01	Poniedziałek 26.01	Wtorek 27.01	Środa 28.01	Czwartek 29.01	Piątek 30.01	Sobota 31.01
I Śniadanie	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Jajko gotowane 1szt (3) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki kukurydziane zwykle 40g z mlekiem 0,3l (7) Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Ogórek zielony 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.90g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z natką 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Szynka szyszka 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pasta z jaj 100g (3,9,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9) Ogórek kiszony 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) Kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Jabłko 1szt Jogurt owocowy1szt (7)	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	banan 1szt Maślanka naturalna 1szt (7)	Morele suszone 20g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Gruszka 1szt Jogurt owocowy1szt (7)	Banan 1szt Kefir naturalny 250ml (7)	kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Soczek 1szt	Mandarynka 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
Obiad	Krupnik czysty 0,5l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kompot owocowy 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) śledź 150g (4) w śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Gulasz duszony z papryką i sosem 220g (1,7) Kasza gryczana 250g Ogórek kiszony 1szt (9,10) herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,5l (7,9) Kurczak duszony w ziołach 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Kompot owocowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,9) Bitki duszone 70g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty i buraczków 150g Napój z kisielu z owocami 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,5l (1,9) Kopytka 500g (1,3) w sosie pieczarkowym 100g (1,7) Brokuł gotowany na parze 150g herbata 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza pęczak 250g (1) Sos koperkowy 100g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,5l (1,9) Ryba pieczona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,5l (1,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Pasta mięsna z drobiem 80g, ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką i cebulką zieloną 150g (7), sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z soczewicy czerwonej 100g Ogórek konserwowy 1szt (9,10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7), sałata 40g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) chleb pełen ziaren50g (1) Marg do smar.piecz.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Biszkopty 20g (1,3) Sok owocowo-warzywny b/cukru 1szt	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Actimel naturalny 1szt (7)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2839 Białko: 111g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.:33,8g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 46,7g Cukry proste: 88,2g Sól: 4,2g	KCAL: 2888 Białko: 103g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 51,7g Węglowodany: 379g Błonnik pokar: 40,3g Cukry proste: 76,6g Sól: 4g	KCAL: 2750 Białko: 126g Tłuszcze: 74g Kwasy tł.nasyc.: 23,7g Węglowodany: Błonnik pokar.: Cukry proste: Sól:	KCAL: 2866 Białko: 113g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 36,3g Węglowodany: 341g Błonnik pokar.: 35,8g Cukry proste: 75,5g Sól: 4,6g	KCAL: 2819 Białko: 88g Tłuszcze: 69g Kwasy tł.nasyc.: 20,8g Węglowodany: 440g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste: 91g Sól: 4,8g	KCAL: 2709 Białko: 119g Tłuszcze: 70g Kwasy tł.nasyc.: 24,5g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 40,2g Cukry proste: 95,7g Sól: 3,1g	KCAL: 2943 Białko: 93g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 28,5g Węglowodany: 429g Błonnik pokar.: 49,5g Cukry proste: 81,7g Sól: 3,5g	KCAL: 2758 Białko:125g Tłuszcze: 67g Kwasy tł.nasyc.: 19,7g Węglowodany: 389g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 84,5g Sól: 4,8g	KCAL: 2808 Białko: 121g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 20,1g Węglowodany: 380g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 81,6g Sól: 3,4g	KCAL: 2747 Białko: 93g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 35,9g Węglowodany: 334g Błonnik pokar.: 39,9g Cukry proste: 68g Sól: 5,5g

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. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne