

Dieta podstawowa od dnia 05.01.2026r. do dnia 11.01.2026r.

	Poniedziałek 05.01	Wtorek 06.01	Środa 07.01	Czwartek 08.01	Piątek 09.01	Sobota 10.01	Niedziela 11.01
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10), papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata z sokiem NFC 0,25l	Twaróg z natką 150g (7), sałata 40g Orzechy włoskie 15g (8) Bułka graham 1szt (1) chleb pełen ziaren50g (1) masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki smakowe 40g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7), ser żółty 60g (7) Ogórek konserwowy 1szt (9,10) 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) Polędwica sopocka 60g Papryka 50g 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) Twaróg z papryką i zieloną cebulką 150g (7), sałata 40g 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 Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa śląska na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Orzechy włoskie15g (8) jogurt naturalny 1szt (7)	Morele suszone20g (12) Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Jabłko 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Borówki amerykańskie 70g Kefir naturalny 1szt (7)	mandarynka 1szt jogurt owocowy 1szt (7)	Banan 1szt Napój roślinny bez cukru 1szt	Kiwi 1szt Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt
Obiad	Zupa solferino z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) herbata 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,5l (1,9) Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 500g (1,3,7) Ser żółty 30g (7) Napój z kisielu 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,5l (9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie koperkowym 100g (1,7) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot owocowy 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Duszona pierś z kurczaka w ziołach 130g Kasza jęczmienna 250g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,7) Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 0,25l	Zupa ryżowa 0,5l (9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,5l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) herbata z sokiem NFC 0,25l	Rosół z makaronem 0,5l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3,7) Kompot owocowy 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek kiszony 1szt (9,10), kiełki 10g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1/2szt (6,9,10) Mozzarella 60g (7) papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g kiełki 10g bułka pełnoziarnista 1szt (1), Chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Kiełki 10g Chleb żytni100g (1) chleb pełen ziaren 50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z awokado i jajka 1szt (3,9,10) Papryka 50g kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Kiełki 10g Chleb żytni100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
PN	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,5,6,7,8,11)	Actimel naturalny 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8,12)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7) Biszkopty 20g (1,3)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt
	KCAL: 3021 Białko: 77g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 35,8g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 34g Cukry proste: 81,1g Sól: 4,4g	KCAL: 2938 Białko: 122g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 45,9g Węglowodany: 351g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 67,1g Sól: 3,7g	KCAL: 3033 Białko: 106g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 37,8g Węglowodany: 423g Błonnik pokar.: 51,9g Cukry proste: 105g Sól: 6,5g	KCAL: 2834 Białko: 124g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 45,2g Węglowodany: 333g Błonnik pokar.: 41g Cukry proste: 91,7g Sól: 3,3g	KCAL: 2811 Białko: 115g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 36,1g Węglowodany: 396g Błonnik pokar.: 34,2g Cukry proste: 81,1g Sól: 3,4g	KCAL: 2887 Białko: 100g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.:31,9g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 32,8g Cukry proste: 81,7g Sól: 5,8g	KCAL: 2770 Białko: 118g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.:36,1g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 39,4g Cukry proste: 72,6g 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