

Dieta podstawowa od dnia 07.10.2024r. do dnia 13.10.2024r.

	Poniedziałek 07.10	Wtorek 08.10	Środa 09.10	Czwartek 10.10	Piątek 11.10	Sobota 12.10	Niedziela 13.10
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g Sałata 40g kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata 40g Banan 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 60g, ogórek zielony 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Salatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Sałata 40g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.80g Ogórek zielony 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz z ryżem, mięsem i kapustą 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawka-jabłko 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Maślanka naturalna 0,3l (7)	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Duszona pierś z kurczaka w porach 100g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Sałatka jarzynowa 500g (3,7,9,10) Kotlet schabowy 70g (1,3) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Dorsz duszony z czosnkiem i koperkiem 130g (4) Ryż 300g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowo-warzywny 1szt
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (4) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7) Morele suszone 30g (12)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)
	KCAL: 2619 Białko: 110g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 34g Węglowodany: 321g Błonnik pokar.: 31,2g Cukry proste: 65,6g Sól: 5,9g	KCAL: 3221 Białko: 92g Tłuszcze: 136g Kwasy tł.nasyc.: 38,2g Węglowodany: 392,5g Błonnik pokar.: 31,4g Cukry proste: 86,1g Sól: 4,9g	KCAL: 2810 Białko: 143g Tłuszcze: 83g Kwasy tł.nasyc.: 37,6g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 36g Cukry proste: 90,1g Sól: 4,2g	KCAL: 3019 Białko: 117g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 36g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 44,6g Cukry proste: 93,7g Sól: 7,1g	KCAL: 3031 Białko: 135g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 36,6g Węglowodany: 388g Błonnik pokar.: 41,6g Cukry proste: 80,6g Sól: 4,3g	KCAL: 2925 Białko: 105g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.: 42,5g Węglowodany: 322g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 69g Sól: 6,3g	KCAL: 2946 Białko: 94g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.: 56g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 61,9g Sól: 6,4g

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