

Dieta podstawowa od dnia 14.10.2024r. do dnia 20.10.2024r.

	Poniedziałek 14.10	Wtorek 15.10	Środa 16.10	Czwartek 17.10	Piątek 18.10	Sobota 19.10	Niedziela 20.10
I Śniadanie	Płatki smakowe 50g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Polędwica sopocka 60g Papryka 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Morele suszone 30g (12) Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g Sałata 40g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Pomidor 1szt Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Mandarynka 1szt Bułka graham (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Pomidor 1szt Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami 200g (9) sos 100g (1,7) Kasza pęczak 300g (1) Sałata z olejem i koperkiem 150g Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Gołąbki poznańskie 2szt (1,3) Ryż 300g Sos pomidorowy 150g (1,7) Sałatka z oliwkami 75g (10) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,25l (1,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 150g (1,7) Brokuły gotowane 150g Herbata 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Łazanki z kapustą i pieczarkami 500g (1,3) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,10) Ziemniaki 250g Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Kompot truskawka-jabłko 0,25l
Kolacja	Pasta jajeczna 1szt (3,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista (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	Szynka plaster miodu 60g Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2893 Białko: 107g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 31g Węglowodany: 355g Błonnik pokar.: 33.5g Cukry proste: 87,2g Sól: 6.6g	KCAL: 3020 Białko: 90g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 44.7g Węglowodany: 392g Błonnik pokar.: 26,6g Cukry proste: 74.4g Sól: 5,5g	KCAL: 3324 Białko: 126g Tłuszcze: 142g Kwasy tł.nasyc.: 39.4g Węglowodany: 375g Błonnik pokar.: 37.3g Cukry proste: 78.6g Sól: 6.7g	KCAL: 2816 Białko: 97g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 31.5g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 34.3g Cukry proste: 49.8g Sól: 4.8g	KCAL: 3125 Białko: 111g Tłuszcze: 133g Kwasy tł.nasyc.: 39.7g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 38.5g Cukry proste: 85.9g Sól: 5.5g	KCAL: 2994 Białko: 76g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.: 40g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 37.2g Cukry proste: 78.3g Sól: 5.5g	KCAL: 3078 Białko: 97g Tłuszcze: 133g Kwasy tł.nasyc.: 56.2g Węglowodany: 351g Błonnik pokar.: 43.9g Cukry proste: 83.4g Sól: 5.8g

Numer 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