

Dieta podstawowa od dnia 28.10.2024r. do dnia 03.11.2024r.

	Poniedziałek 28.10	Wtorek 29.10	Środa 30.10	Czwartek 31.10	Piątek 01.11	Sobota 02.11	Niedziela 03.11
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Ogonówka 60g Pomidor 1szt Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Jabłko 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Serek do chleba 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Sałata 40g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus truskawka-gruszka 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Bitki duszone 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza pęczak 300g (1) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana 150g Herbata 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Zapiekanka z mięsem, brokułami, papryką i mozzarellą 500g (1,3,7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Dorsz duszony z porach 100g (4) Ziemniaki 250g Mizéria 150g (7) Kompot jabłko-truskawka 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Pasta jajeczna 100g (3,10) ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica sopocka 60g Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l
Posił ek	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Actimel owocowy 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7) Morele suszone 30g (12)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 2964 Białko: 134g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 25,4g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 44,9g Cukry proste: 105,4g Sól: 5,6g	KCAL: 3106 Białko: 119g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 35,1g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 39,4g Cukry proste: 103,9g Sól: 3,7g	KCAL: 2978 Białko: 127g Tłuszcze: 114g Kwasy tł.nasyc.: 37,4g Węglowodany: 348g Błonnik pokar.: 31,5g Cukry proste: 67,8g Sól: 5,5g	KCAL: 3172 Białko: 150g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 30,4g Węglowodany: 390g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste: 82,8g Sól: 3,5g	KCAL: 2900 Białko: 102g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 24,1g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 41,6g Cukry proste: 90,8g Sól: 5,4g	KCAL: 2800 Białko: 66g Tłuszcze: 124g Kwasy tł.nasyc.: 25,6g Węglowodany: 339g Błonnik pokar.: 30,8g Cukry proste: 77,7g Sól: 5,2g	KCAL: 2893 Białko: 111g Tłuszcze: 118g Kwasy tł.nasyc.: 36g Węglowodany: 330g Błonnik pokar.: 34,8g Cukry proste: 67,7g Sól: 5,6g

Numerы 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