

Dieta podstawowa od dnia 04.11.2024r. do dnia 10.11.2024r.

	Poniedziałek 04.11	Wtorek 05.11	Środa 06.11	Czwartek 07.11	Piątek 08.11	Sobota 09.11	Niedziela 10.11
I Śniadanie	Szynka szyszka 60g Papryka 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Sałata 40g Jabłko 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Kiełbasa krakowska 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	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	Ser żółty 60g (7) Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Gruszka 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Polędwica sopocka 60g Pomidor 1szt pomarańcza 1szt Jogurt owocowy 1szt (7) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Sałata 40g Morele suszone 30g (12) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9,10) Kaszotto z mięsem i jarzynami 500g (1,9) Sos pomidorowy 150g (1,7) Sałata z olejem i koperkiem 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,3l (1,9) Łosoś duszony z czosnkiem i koperkiem 100g (4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka 100g Ryż 300g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Brokuł gotowany 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawka-gruszka 150g /bez cukru/ Jogurt naturalny 1szt (7) Herbata 0,25l	Zupa solferino z ziemniakami 0,25l (1,7,9) śledź 150g (4) śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowo-warzywny 1szt
Kolacja	Twaróg z natką 150g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.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	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 1szt (3,10) Sałata 40g Chleb żytni 50g (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	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Actimel owocowy 1szt (7)	Maślanka naturalna 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)
	KCAL: 2747 Białko: 121g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 23g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 32,6g Cukry proste: 84,9g Sól: 5,3g	KCAL: 2852 Białko: 111g Tłuszcze: 111g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 323g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste: 95,4g Sól: 3,5g	KCAL: 2911 Białko: 122g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 41,7g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 31,4g Cukry proste: 71g Sól: 6g	KCAL: 3126 Białko: 100g Tłuszcze: 118g Kwasy tł.nasyc.: 34,1g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 32,1g Cukry proste: 88,2g Sól: 5,2g	KCAL: 3108 Białko: 114g Tłuszcze: 130g Kwasy tł.nasyc.: 46,7g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 44,2g Cukry proste: 87,4g Sól: 5,8g	KCAL: 2998 Białko: 139g Tłuszcze: 116g Kwasy tł.nasyc.: 44,4g Węglowodany: 327g Błonnik pokar.: 34,7g Cukry proste: 75g Sól: 5,9g	KCAL: 2935 Białko: 99g Tłuszcze: 116g Kwasy tł.nasyc.: 54,3g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 34,8g Cukry proste: 49,7g 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