

Dieta podstawowa od dnia 11.11.2024r. do dnia 17.11.2024r.

	Poniedziałek 11.11	Wtorek 12.11	Środa 13.11	Czwartek 14.11	Piątek 15.11	Sobota 16.11	Niedziela 17.11
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Kiełbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka plaster miodu 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,10) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	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		Napój roślinny bez cukru 1szt Jabłko 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Banan 1szt	Sok owocowo-warzywny 1szt kiwi 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Morele suszone 30g (12)	Sok owocowy bez cukru 1szt Gruszka 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Jabłko 1szt
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz wołowy duszony z sosem 220g (1,7) Kasza gryczana 300g Ogórek kiszony 100g (10) Herbata 0,25l	Krupnik czysty z kalafiozem i ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) Mus jabłkowy 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g(8) Kompot gruszka-truskawka 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9,10) Klops 70g (1,3) w sosie koperkowym 150g (1,7) Ryż 300g Brokuł gotowany 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Łosoś duszony z czosnkiem i koperkiem 100g (4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Herbata 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Łazanki z pieczarkami i kapustą 500g (1,3) Napój z kisielu 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l
Kolacja	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska1szt (3,9,10), rzodk.1/3pęcz. Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt(7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z cebulką 150g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Kaszka w tubce bez cukru 1szt (1,7)	Jogurt owocowy 1szt (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Actimel owocowy 1szt (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)
	KCAL: 2928 Białko: 108g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 31,2g Węglowodany: 364g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 55,4g Sól: 6,5g	KCAL: 3328 Białko: 107g Tłuszcze: 143g Kwasy tł.nasyc.: 59,2g Węglowodany: 380g Błonnik pokar.: 33,4g Cukry proste: 82,7g Sól: 5,5g	KCAL: 3307 Białko: 145g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.: 39,4g Węglowodany: 388g Błonnik pokar.: 36,5g Cukry proste: 105,7g Sól: 5,3g	KCAL: 2931 Białko: 100g Tłuszcze: 97,5g Kwasy tł.nasyc.: 43,4g Węglowodany: 399g Błonnik pokar.: 30,3g Cukry proste: 75,1g Sól: 4,7g	KCAL: 3446 Białko: 135g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 36,5g Węglowodany: 453g Błonnik pokar.: 38,5g Cukry proste: 164,4g Sól: 5,2g	KCAL: 3293 Białko: 105g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 36,9g Węglowodany: 433g Błonnik pokar.: 47,2g Cukry proste: 173g Sól: 5,2g	KCAL: 3499 Białko: 119g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 45,3g Węglowodany: 477g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 186,4g Sól: 5,4g

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