

Dieta podstawowa od dnia 18.11.2024r. do dnia 24.11.2024r.

	Poniedziałek 18.11	Wtorek 19.11	Środa 20.11	Czwartek 21.11	Piątek 22.11	Sobota 23.11	Niedziela 24.11
I Śniadanie	Płatki kukurydziane zwykle 50g z mlekiem 0,3l (7) Polędwica drobiowa 60g, Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Pasta jajeczna 100g (3,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Pieczeń domowa 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Polędwica sopocka 60g Ogórek zielony 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Ryż na mleku 0,3l (7) Jajka gotowane 2szt (3) papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Parówka gruba na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Napój roślinny bez cukru 1szt pomarańcza 1szt	Sok owocowo-warzywny b/cukru 1szt Morele suszone 30g (12)	Sok owocowy bez cukru 1szt Banan 1szt	Napój aloesowy 1szt Kiwi 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Gruszka 1szt	Napój aloesowy 1szt Jabłko 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Mandarynka 1szt
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora150g (3) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Kapuśniak z ziemniakami 0,25l (1,9) Dorsz duszony 100g (4) w jarzynach w sosie pomidorowym 200g (1,7,9), Ryż 300g Sałata z koperkiem i olejem 100g Kompot truskawka-jabłko 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Sałatka z kapusty białej i buraczków 150g Herbata 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłko-banan 150g /bez cukru/ Jogurt naturalny 1szt (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9,10) Hasze mięsne wołowe z jarzynami 200g (9) Sos 100g (1,7) Kasza pęczak 300g (1) Kalafior gotowany 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10), Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7), Sałata 40g 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	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9), Pomidor 1szt 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
Posilek nocny	Orzechy włoskie 15g (8) Kefir naturalny 1szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7)	Mus owocowo- warzywny b/cukru w tubce 1szt	Maślanka naturalna 1szt (7) Sucharki 30g (1)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 3078 Białko: 137g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 34,5g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 31,1g Cukry proste: 87g Sól: 6,1g	KCAL: 3419 Białko: 111g Tłuszcze: 147g Kwasy tł.nasyc.: 39,4g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 43,6g Cukry proste: 88,4g Sól: 5,5g	KCAL: 3556 Białko: 132g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 35,4g Węglowodany: 503g Błonnik pokar.: 40,4g Cukry proste: 205g Sól: 4,2g	KCAL: 3192 Białko: 144g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 40,3g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste: 83,6g Sól: 4,4g	KCAL: 3508 Białko: 101g Tłuszcze: 131g Kwasy tł.nasyc.: 34,1g Węglowodany: 456g Błonnik pokar.: 38,3g Cukry proste: 105,4g Sól: 4,9g	KCAL: 3157 Białko: 140g Tłuszcze: 103g Kwasy tł.nasyc.: 36,1g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 38,4g Cukry proste: 78,4g Sól: 4,9g	KCAL: 3236 Białko: 92g Tłuszcze: 122g Kwasy tł.nasyc.: 51g Węglowodany: 428g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 153,6g Sól: 5,5g

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