

Dieta podstawowa od dnia 09.12.2024r. do dnia 15.12.2024r.

	Poniedziałek 09.12	Wtorek 10.12	Środa 11.12	Czwartek 12.12	Piątek 13.12	Sobota 14.12	Niedziela 15.12
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) ogonówka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Salatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Ogórek zielony 50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka plaster miodu 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane 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	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7) Mieszanka owocowa 1szt (5,8)	Parówka gruba na gor.80g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Napój roślinny bez cukru 1szt Jabłko 1szt	Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt Morele suszone 30g (12)	Napój aloesowy bez cukru 1szt Banan 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Kiwi 1szt	Napój aloesowy bez cukru 1szt Jabłko 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Gruszka 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Pomarańcza 1szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłkowo-bananowy z cynamonem 150g Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9,10) Łosoś duszony 100g (4) w jarzynach100g (9) z sosem pomidorowym 100g (1,7) Ryż 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot truskawka-jabłko 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Zapiekanka z pierśią kurczaka, makaronem, papryką, brokułami i mozzarellą 500g (1,3,7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,10) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Herbata 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Hasze z wołowiną z jarzynami i sosem 220g (1,7,9) Kasza pęczak 250g (1) Brokuł gotowany 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Pasta jajeczna 100g (3,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (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	Serek Bieluch 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Bułka graham 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	Polędwica sopocka 60g 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
Posiłek nocny	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt	Mus owocowy bez cukru 1szt	Actimel naturalny 1szt (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 3229 Białko: 130g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.:39,1g Węglowodany: 402g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 89,9g Sól: 5,2g	KCAL: 3182 Białko: 123g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.:36,5g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 31,4g Cukry proste: 84,4g Sól: 4,5g	KCAL: 3449 Białko: 135g Tłuszcze: 147g Kwasy tł.nasyc.: 62,4g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 36g Cukry proste: 99,1g Sól: 5,3g	KCAL: 3424 Białko: 134g Tłuszcze: 111,5g Kwasy tł.nasyc.: 45,6g Węglowodany: 446g Błonnik pokar.: 37,2g Cukry proste: 181,3g Sól: 5,9g	KCAL: 3372 Białko: 109g Tłuszcze: 153g Kwasy tł.nasyc.: 35,6g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 93,2g Sól: 5,9g	KCAL: 2924 Białko: 128g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 33,6g Węglowodany: 336g Błonnik pokar.: 42,8g Cukry proste: 96,7g Sól: 3,6g	KCAL: 3222 Białko: 95g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 50,7g Węglowodany: 444g Błonnik pokar.: 32,6g Cukry proste: 171,4g Sól: 6,3g

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