

Dieta podstawowa od dnia 23.12.2024r. do dnia 29.12.2024r.

	Poniedziałek 23.12	Wtorek 24.12 WIGILIA	Środa 25.12 BOŻE NARODZENIE	Czwartek 26.12 II DZIEŃ ŚWIAT	Piątek 27.12	Sobota 28.12	Niedziela 29.12
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbaski śląskie na gor.60g. Musztarda 10g (10), Jajko got.1szt (3) Papryka 50g, Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.60g Serek do chleba 1/2szt (7), sałata 40g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Ser żółty 60g (7) Jajko got.1szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
II Śniadanie	Napój aloesowy bez cukru 1szt Banan 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt kiwi 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Piernik przekładany 100g (1,3,5,7)	Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt Ciasto z owocami 130g (1,3,7)	Napój aloesowy bez cukru 1szt Gruszka 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt mandarynka 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Morele suszone 30g(12)
Obiad	Zupa solferino z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Orzechy włoskie15g (8) Mus truskawka-banan-jabłko 150g Herbata 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bułka pszenna 1szt (1) Masło pr.10g (7) herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Rolada wieprzowa /z farszem/ 70g (1,10) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot jabłko-truskawka 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Kasza gryczana 250g Sos koperkowy 150g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9,10) Gulasz duszony wołowy z sosem220g (1,7,9) Kasza jęczmienna250g(1) Sałata z olejem i koperkiem 100g Herbata 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3), Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Ryba pieczona 100g (1,3,4), Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g kompot jabłkowy 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i cebulką 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3), Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posilek nocny	Actimel naturalny1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8)
	KCAL: 2862 Białko: 112g Tłuszcze: 81g Kwasy tł.nasyc.:31,6g Węglowodany: 401g Błonnik pokar.: 31,4g Cukry proste: 98,9g Sól: 4,7g	KCAL: 3207 Białko: 110g Tłuszcze: 79g Kwasy tł.nasyc.: 33,9g Węglowodany: 491g Błonnik pokar.: 45g Cukry proste: 175,7g Sól: 4,5g	KCAL: 3235 Białko: 110g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.: 46,4g Węglowodany:370g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste:77,7g Sól: 5,7g	KCAL: 3267 Białko: 111g Tłuszcze: 116g Kwasy tł.nasyc.: 49g Węglowodany: 433g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 74,2g Sól: 6g	KCAL: 3111 Białko: 139g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.:38,9g Węglowodany:357g Błonnik pokar.: 36,3g Cukry proste: 91,9g Sól: 3,6g	KCAL: 2906 Białko: 107g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany:387g Błonnik pokar.: 25,3g Cukry proste: 151g Sól: 5g	KCAL: 3235 Białko: 126g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.:49,3g Węglowodany:371g Błonnik pokar.: 34,9g Cukry proste:78g Sól: 4,5g

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. Orzechy ziemne (orzechy 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