

Dieta podstawowa od dnia 30.12.2024r. do dnia 05.01.2025r.

	Poniedziałek 30.12	Wtorek 31.12	Środa 01.01	Czwartek 02.01	Piątek 03.01	Sobota 04.01	Niedziela 05.01
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z cebulką150g (7), ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gor.80g, Serek do chleba 1/2 szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Mieszanka studencka 1szt (5,8) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	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	Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt Kiwi 1szt	Napój aloesowy bez cukru 1szt Gruszka 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Morele suszone 30g (12)	Sok owocowy bez cukru 1szt Mandarynka 1szt	Napój aloesowy bez cukru 1szt Pomarańcza 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Jabłko 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Mandarynka 1szt
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Orzechy włoskie15g (8) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Sos koperkowy 150g (1,7) Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie musztardowym 150g (1,7,10) Kasza gryczana 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Śledź 150g (4) w śmietanie 50g (7) Ziemniaki 250g Sałata z olejem i koperkiem 100g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku z wołowiną 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka szwedzka 75g (10) Kompot jabłko-truskawka 0,25l
Kolacja	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Bigos 500g (1) Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), herbata 0,25l	Jajko got.1szt (3) Mozzarella 1/2szt (7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (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	Twaróg z natką150g(7) sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Serek naturalny 1szt (7)	Mieszanka studencka 1szt (5,8) Jogurt naturalny 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1)	jogurt naturalny 1szt (7) orzechy włoskie 15g (8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt
	KCAL: 3226 Białko: 94g Tłuszcze: 138g Kwasy tł.nasyc.: 42,9g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 73,2g Sól: 5,4g	KCAL: 3259 Białko: 140g Tłuszcze: 122g Kwasy tł.nasyc.: 44,2g Węglowodany: 372g Błonnik pokar.: 47,1g Cukry proste:100,3g Sól: 4,7g	KCAL: 3211 Białko: 144g Tłuszcze: 133g Kwasy tł.nasyc.:49,3g Węglowodany: 340g Błonnik pokar.: 34,5g Cukry proste: 58,6g Sól: 4,9g	KCAL: 3145 Białko: 112g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 34,3g Węglowodany: 442g Błonnik pokar.: 30,9g Cukry proste: 176,3g Sól: 5,1g	KCAL: 3066 Białko: 127g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.:43,6g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste: 85,7g Sól: 4,3g	KCAL: 3121 Białko: 143g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.:38g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 42,8g Cukry proste: 73,2g Sól: 6g	KCAL: 3145 Białko: 91g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.:43,1g Węglowodany: 449g Błonnik pokar.: 33,1g Cukry proste: 147,7g Sól: 5,6g

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