

Dieta podstawowa od dnia 02.12.2024r. do dnia 08.12.2024r.

	Poniedziałek 02.12	Wtorek 03.12	Środa 04.12	Czwartek 05.12	Piątek 06.12	Sobota 07.12	Niedziela 08.12
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Polędwica sopocka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1). Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) Mieszanka orzechowa 1szt (5,8)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Polędwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 50g z mlekiem 0,3l (7) Mozzarella 1/2szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kiełbasa śląska na gor.80g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) Mieszanka orzechowa 1szt (5,8)
II Śniadanie	Napój aloesowy bez cukru 1szt Morele suszone 30g (12)	Sok owocowy bez cukru 1szt Mandarynka 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Banan 1szt	Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt Jabłko 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Pomarańcza 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Kiwi 1szt	Napój aloesowy bez cukru 1szt Gruszka 1szt
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawka-jabłko-banan 150g Maślanka naturalna 0,3l (7)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Boef of strogonof 250g /dietetyczny/ (1,7) Makaron 250g (1,3) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) kurczak duszony 130g ziemniaki 250g sos pieczarkowy 150g (1,7) kalafior gotowany 150g herbata 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gołąbki z ryżem i mięsem 2szt Sos pomidorowy 150g (1,7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 0,25l (1,9) Dorsz duszony z czosnkiem i koperkiem 150g (4) Ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie koperkowym 150g (1,7) Kasza gryczana 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot truskawka-jabłko 0,25l
Kolacja	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (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	Twaróg z cebulką i papryką 150g (7) Sałata 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z susz.pomidorami 1szt (3,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g 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 Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1)	Actimel owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Jogurt naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g(8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 3032 Białko: 110g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.:29,6g Węglowodany:428g Błonnik pokar.: 30,7g Cukry proste: 93,4g Sól: 4,4g	KCAL: 3190 Białko: 114g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.:39,1g Węglowodany: 425g Błonnik pokar.: 35,2g Cukry proste:166,8g Sól: 4,7g	KCAL: 3259 Białko: 138g Tłuszcze: 128g Kwasy tł.nasyc.:39,6g Węglowodany:358g Błonnik pokar.: 31g Cukry proste: 72g Sól: 5,1g	KCAL: 3254 Białko: 132g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.:37,9g Węglowodany: 445g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 109g Sól: 5,6g	KCAL: 3256 Białko: 109g Tłuszcze: 126g Kwasy tł.nasyc.: 36,1g Węglowodany: 393g Błonnik pokar.: 43,6g Cukry proste: 83,3g Sól: 5,7g	KCAL: 2923 Białko: 86g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.: 45,1g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 35,2g Cukry proste: 145,7g Sól: 4,9g	KCAL: 3149 Białko: 117g Tłuszcze: 120g Kwasy tł.nasyc.: 37,9g Węglowodany: 374g Błonnik pokar.: 39,2g Cukry proste: 77,7g Sól: 6,7g

Numerы 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