

Dieta podstawowa od dnia 16.12.2024r. do dnia 22.12.2024r.

	Poniedziałek 16.12	Wtorek 17.12	Środa 18.12	Czwartek 19.12	Piątek 20.12	Sobota 21.12	Niedziela 22.12
I Śniadanie	makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Ogórek kiszony 50g (10) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajko gotowane 1szt (3) Ser żółty 50g (7) Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Ryż na mleku 0,3l (7) Polędwica drobiowa 60g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykłe 50g z mlekiem 0,3l (7) Mozzarella 1/2szt (7) 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) Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Parówki cienkie na gor.80g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Napój aloesowy bez cukru 1szt Mandarynka 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Morele suszone 30g (12)	Sok owocowy bez cukru 1szt Banan 1szt	Sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt Kiwi 1szt	Napój aloesowy bez cukru 1szt Gruszka 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt Jabłko 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Pomarańcza 1szt
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłko-banan 150g Orzechy włoskie 15g (8) Kefir naturalny0,3l(7)	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Łazanki z pieczarkami i kapustą 500g (1,3) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza gryczana 250g Sos koperkowy 150g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana 150g Herbata 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Potrawka duszona z wołowiną i jarzynami 500g (1,7) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Twaróg z natką 150g (7), Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z susz.pomidorami 1szt (3,9,10), Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g 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) Ogórek kiszony 50g (10) Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posil ek	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt owocowy bez cukru 1szt (7)	Maślanka naturalna 1szt (7)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 3377 Białko: 108g Tłuszcze: 138g Kwasy tł.nasyc.:35,6g Węglowodany: 411g Błonnik pokar.: 30,9g Cukry proste: 96,4g Sól: 5,1g	KCAL: 3178 Białko: 128g Tłuszcze: 131g Kwasy tł.nasyc.: 48,6g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 42,1g Cukry proste: 92,6g Sól: 5,3g	KCAL: 3116 Białko: 94g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.:30,7g Węglowodany: 469g Błonnik pokar.: 32,8g Cukry proste: 176,3g Sól: 5,3g	KCAL: 3264 Białko: 130g Tłuszcze: 138g Kwasy tł.nasyc.: 41g Węglowodany: 352g Błonnik pokar.: 32,4g Cukry proste: 56,1g Sól: 5,8g	KCAL: 3301 Białko: 124g Tłuszcze: 129g Kwasy tł.nasyc.: 40,8g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 39,4g Cukry proste: 71,4g Sól: 5g	KCAL: 3013 Białko: 124g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 52,6g Węglowodany: 329g Błonnik pokar.: 32,4g Cukry proste: 80,5g Sól: 5,2g	KCAL: 3231 Białko: 105g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 47,4g Węglowodany: 445g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 178g Sól: 6,3g

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