

Dieta podstawowa od dnia 15.01.2024r. do dnia 21.01.2024r.

	Poniedziałek 15.01	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01.
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Kiełbasa krakowska60g Banan 1szt Pomidor 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g(3,10) Ogórek zielony50g Gruszka 1szt Bułka graham1szt(1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7), Pieczeń domowa 60g Sałata lodowa 40g mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7), Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g, jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki smakowe 50g z mlekiem 0,3l (1,5,7,8) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) Pomidor 50g,Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt(3) ogórek zielony50g jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g, mandarynka 1szt Pomidor 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem150g (7) Mus jabłkowy z cynamonem 120g Jogurt skyr nat.1szt (7) Woda butelka niegazowana 0,5l	Zupa pietruszkowa ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gołąbki poznańskie 2szt (1,3,7) Sos pomidorowy150g (1,7) Ryż 300g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza gryczana 300g Sos koperkowy150g(1,7) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i marchewką 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Łazanki z kapustą i mięsem 500g (1,3) kalafior gotowany 150g Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Dorsz pieczony z koperkiem 150g (4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bigos 400g (1) Chleb żytni 100g (1) Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z ryżem 0,25l (9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1,7) Herbata 0,25l
Kolacja	Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9), Mozzarella 50g (7), papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, Pomidor 50g Orzechy włoskie15g(8) Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg 150g z rzodkiewką (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu60g Jogurt naturalny 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Sałata lodowa 40g Orzechy włoskie 15g(8) Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Mozzarella 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Tubka owsianka z owocami b/cukru 1szt (1,7)	Jogobella b/cukru 1szt (7) Płatki kukurydziane /zwykle/50g	Hipp mus b/cukru 1szt Batonik b/cukru 1szt (1,3,6,7,8)	Serek Mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Bułka graham (1)	Batonik b/cukru 1szt (1,3,6,7,8) Jogurt skyr 1szt (7)	Kaszka w tubce bez cukru 1szt (1,7)
	KCAL: 2880 Białko: 135g Tłuszcze:90g Kwasy tł.nasyc.:43g Węglowodany:350g Błonnik pokar.: 26,6g Cukry proste:114,6g Sól: 6,1g	KCAL: 3250 Białko: 102g Tłuszcze: 126g Kwasy tł.nasyc.:51,4g Węglowodany:387g Błonnik pokar.: 40g Cukry proste:95,3g Sól: 6,1g	KCAL: 3308 Białko: 156g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.: 51,3g Węglowodany:375g Błonnik pokar.: 39,2g Cukry proste:100,5g Sól: 5,5g	KCAL: 2954 Białko: 100g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.:49,5g Węglowodany:390g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste:101g Sól: 5,7g	KCAL: 3314 Białko: 127,5g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.: 42g Węglowodany: 407g Błonnik pokar.: 43,3g Cukry proste:115g Sól: 6,7g	KCAL: 3016 Białko: 130g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.:53,6g Węglowodany:351g Błonnik pokar.: 34,3g Cukry proste:107g Sól: 7,8g	KCAL: 2713 Białko: 100g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.:47,4g Węglowodany:330g Błonnik pokar.: 34,7g Cukry proste:79g Sól: 6,4g

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

Dietetyk

Kierownik żywienia

Główny Księgowy

Dyrektor naczelny