

Dieta podstawowa od dnia 29.04.2024r. do dnia 05.05.2024r.

	Poniedziałek 29.04	Wtorek 30.04	Środa 01.05	Czwartek 02.05	Piątek 03.05	Sobota 04.05	Niedziela 05.05
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,31 (7) Pieczeń domowa 60g Sałata lodowa 40g jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,31 (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Kielbasa śląska na gor.80g Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kasza jęczmienna na mleku 0,31 (1,7) Kielbasa krakowska 60g, papryka 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,31 (1,3,7) Serek mój ulubiony 1szt (7), pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Pomarańcza 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Boef of strogonof 250g /dietetyczny/ (1,7,9) Makaron 300g (1,3) Sok owocowo-warzywny 1szt	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Łosoś duszony z koperkiem i czosnkiem 150g (4) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Klops 70g (1,3) w sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ryż 300g Brokuł gotowany 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie musztardowym 150g (1,7,10) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Łazanki z kapustą i mięsem 500g (1,3) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot truskawkowy 0,25l
Kolacja	Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Płatki owsiane 20g (1)	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Maślanka naturalna 1szt (7) Morele suszone 20g (1,5,6,7,8,11,12)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 2739 Białko: 116g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 40g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 30g Cukry proste: 54,8g Sól: 4,8g	KCAL: 2782 Białko: 137g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 42g Węglowodany: 330g Błonnik pokar.: 40,6g Cukry proste: 79,1g Sól: 5,4g	KCAL: 2534 Białko: 123g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 35,6g Węglowodany: 303g Błonnik pokar.: 30g Cukry proste: 78,3g Sól: 4,4g	KCAL: 3042 Białko: 105g Tłuszcze: 118g Kwasy tł.nasyc.: 56,2g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 35,2g Cukry proste: 72,9g Sól: 5,9g	KCAL: 3062 Białko: 76g Tłuszcze: 125,5g Kwasy tł.nasyc.: 42g Węglowodany: 381g Błonnik pokar.: 37,6g Cukry proste: 102,8g Sól: 6,1g	KCAL: 2509 Białko: 94g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 40,1g Węglowodany: 293g Błonnik pokar.: 39g Cukry proste: 57,7g Sól: 4,5g	KCAL: 2950 Białko: 91g Tłuszcze: 124g Kwasy tł.nasyc.: 45,1g Węglowodany: 338g Błonnik pokar.: 42,5g Cukry proste: 76,2g Sól: 6,9g

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. Lubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.