

Dieta podstawowa od dnia 06.05.2024r. do dnia 12.05.2024r.

	Poniedziałek 06.05	Wtorek 07.05	Środa 08.05	Czwartek 09.05	Piątek 10.05	Sobota 11.05	Niedziela 12.05
I Śniadanie	Polędwica sopocka 60g Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Sok owocowo-warzywny 1szt	grysik na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek kiszony 50g Jabłko 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) Herbata 0,25l	ryż na mleku 0,3l (7) Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Ogórek zielony 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,10), gruszka 1szt Sałata lodowa 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7), banan 1szt Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Kiwi 1szt Sałata lodowa 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus truskawka-gruszka 150g b/cukru Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bitki duszone 70g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 150g (1,7) Sałata z olejem i koperkiem 150g Kompot truskawka-jabłko 0,3l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami 200g (9) Sos 100g (1,7) Kasza jęczmienna 300g (1) Kalafior gotowany 150g Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata 0,25l	Kapuśniak z ziemniakami 0,25l (1,9) Potrawka drobiowa 400g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Kompot jabłkowy 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizéria 150g (7) Herbata 0,25l
Kolacja	Ser żółty 60g (7) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg 150g z zieloną cebulką (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1,7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Sok owocowo-warzywny 1szt Wafle ryżowe 20g	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2534 Białko: 113,5g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.:36,9g Węglowodany: 324g Błonnik pokar.: 33,2g Cukry proste: 59,1g Sól: 5,7g	KCAL: 2511 Białko: 101g Tłuszcze: 75g Kwasy tł.nasyc.: 21,5g Węglowodany: 339g Błonnik pokar.: 41,4g Cukry proste: 82,9g Sól: 5g	KCAL: 2866 Białko: 98g Tłuszcze: 73g Kwasy tł.nasyc.: 20,9g Węglowodany: 418g Błonnik pokar.: 38,9g Cukry proste: 102,5g Sól: 4,8g	KCAL: 2472 Białko: 99g Tłuszcze: 76,5g Kwasy tł.nasyc.: 25,5g Węglowodany: 326g Błonnik pokar.: 35,4g Cukry proste: 68,7g Sól: 5,1g	KCAL: 2932 Białko: 110g Tłuszcze: 106g Kwasy tł.nasyc.: 35,7g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 34,9g Cukry proste: 72,7g Sól: 6,5g	KCAL: 2758 Białko: 137g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 28g Węglowodany: 315g Błonnik pokar.: 30,7g Cukry proste: 91,4g Sól: 6,2g	KCAL: 2671 Białko: 93g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 32,3g Węglowodany: 321g Błonnik pokar.: 31,7g Cukry proste: 53,6g Sól: 5,7g

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.