

Dieta podstawowa od dnia 24.06.2024r. do dnia 30.06.2024r.

	Poniedziałek 24.06	Wtorek 25.06	Środa 26.06	Czwartek 27.06	Piątek 28.06	Sobota 29.06	Niedziela 30.06
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Sałata 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Serek do chleba 1szt (7) Papryka 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Banan 1szt Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g Mandarynka 1szt Pomidor 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 żółty 60g (7) Sałata masłowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jogurt owocowy 1szt (7) Płatki owsiane 30g (1) pomarańcza 1szt Połudwica drobiowa 60g, ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa śląska na gor.80g Jabłko 1szt Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony z sosem 220g (1,7) Ryż 300g Sałatka szwedzka 80g (9,10) Napój z kisielu 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Klops 70g (1,3) w sosie własnym 150g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Herbata 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekany makaron z mięsem, pieczarkami, papryką i mozzarellą 500g (1,3,7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot jabłko-truskawka 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Kasza jęczmienna 300g (1) Kalafior gotowany 150g Maślanka naturalna 0,3l (7)	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Sałata masłowa 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta jajeczna z łososiem 1szt (3,4,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Serek wiejski 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Morele suszone 30g (12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 2967 Białko: 110g Tłuszcze: 111g Kwasy tł.nasyc.: 35,3g Węglowodany: 360g Błonnik pokar.: 25,9g Cukry proste: 71,4g Sól: 5,5g	KCAL: 3092 Białko: 97g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 56,5g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 48,2g Cukry proste: 78,4g Sól: 5,6g	KCAL: 3053 Białko: 155g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 42,9g Węglowodany: 345,5g Błonnik pokar.: 33g Cukry proste: 99g Sól: 4,8g	KCAL: 2785 Białko: 129g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 42,6g Węglowodany: 353,5g Błonnik pokar.: 37,1g Cukry proste: 69,4g Sól: 5,6g	KCAL: 3029 Białko: 110g Tłuszcze: 109,5g Kwasy tł.nasyc.: 37,6g Węglowodany: 382g Błonnik pokar.: 41,2g Cukry proste: 87,2g Sól: 6,7g	KCAL: 2914 Białko: 134g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 38,4g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 43,8g Cukry proste: 64,1g Sól: 5,6g	KCAL: 2901 Białko: 107g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 39,5g Węglowodany: 355g Błonnik pokar.: 35,9g Cukry proste: 85,2g Sól: 6,7g

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.