

Dieta podstawowa od dnia 08.07.2024r. do dnia 14.07.2024r.

| | Poniedziałek 08.07 | Wtorek 09.07 | Środa 10.07 | Czwartek 11.07 | Piątek 12.07 | Sobota 13.07 | Niedziela 14.07 |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| I Śniadanie | Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Polędwica sopocka 60g Sałata 40g Morele suszone 30g (12) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Twaróg kakaowy 150g (7), Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) | Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Papryka 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) Sałata masłowa 40g Brzoskwinia 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Ryż na mleku 0,3l (7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Gruszka 1szt Jogurt owocowy1szt (7) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Filet z piersi kurczaka 60g Mozzarella 60g (7) Pomidor 1szt Morele suszone 30g (12) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7) | Kiełbaski śląskie na gor.80g Rzodkiewka 1/3pęcz. Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Boef of strogonof /dietetyczny/ 250g (1,7,9) Makaron 300g (1,3) Kalafior gotowany 150g Kompot truskawka-jabłko 0,25l | Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3) Napój z kisielu z mandarynkami 0,25l | Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Ryż 300g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Sałata masłowa z olejem i koperkiem 150g Herbata 0,25l | Krupnik czysty 0,25l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie chrzanowym 150g (1,7) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l | Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Dorsz duszony w porach 150g (4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l | Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny 1szt | Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l |
| Kolacja | Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Kiełbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Serek mój ulubiony 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l | Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l |
| Posiłek nocny | Maślanka naturalna 1szt (7) Wafle ryżowe 30g | Jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7) | Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7) | Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt | Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8) | Actimel owocowy1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8) | Ryzanka w tubce bez cukru 1szt (7) |
| | KCAL: 3112 Białko: 143,5g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 36,9g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 42,2g Cukry proste: 77,2g Sól: 6,7g | KCAL: 2902 Białko: 116g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 38,9g Węglowodany: 373g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 92,8g Sól: 6,2g | KCAL: 3264 Białko: 125g Tłuszcze: 146g Kwasy tł.nasyc.: 46,1g Węglowodany: 340g Błonnik pokar.: 30,7g Cukry proste: 78,5g Sól: 5,8g | KCAL: 3017 Białko: 97g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.: 34,7g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 47,2g Cukry proste: 69,3g Sól: 5,5g | KCAL: 3080 Białko: 129g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.:46,9g Węglowodany: 394g Błonnik pokar.: 52,8g Cukry proste: 110,8g Sól: 5,9g | KCAL: 2979 Białko: 115g Tłuszcze: 120g Kwasy tł.nasyc.: 49,9g Węglowodany: 320g Błonnik pokar.: 37,4g Cukry proste: 65g Sól: 6,2g | KCAL: 2754 Białko: 99g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 48g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 34,4g Cukry proste: 78,2g Sól: 5,5g |

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. Orzechy ziemne (orzechy siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂).
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.

