

Dieta podstawowa od dnia 15.07.2024r. do dnia 21.07.2024r.

	Poniedziałek 15.07	Wtorek 16.07	Środa 17.07	Czwartek 18.07	Piątek 19.07	Sobota 20.07	Niedziela 21.07
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Połudwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Pomarańcza 1szt Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Szynka szyszka 60g Sałata 40g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Kielbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Papryka 50g gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata masłowa 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gorąco 80g Papryka 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Kaszotto z mięsem i jarzynami 500g (1,9) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ogórek kiszony 100g (10) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty białej i buraczków 150g Napój z kisielu 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, piersią z kurczaka, brokułem, papryką i mozzarellą 500g (1,3,7) Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony w sosie pieczarkowym 220g (1,7) Ryż 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata 0,25l	Kapuśniak z ziemniakami 0,25l (1,9) Jajka sadzone /na parze/ 2szt (3) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g Maślanka naturalna 0,3l (7)	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Sok owocowo-warzywny 1szt	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,10) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Orzechy włoskie 15g(8) Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Sałata masłowa 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Kefir naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowo-warzywny bez cukru 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt skyr naturalny 1szt (7)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1,7)	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2986 Białko: 129,5g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 37,1g Węglowodany: 383g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 84,4g Sól: 5,6g	KCAL: 3115 Białko: 118,5g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.:37,7g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 42,1g Cukry proste: 96,1g Sól: 5,2g	KCAL: 3117 Białko: 152g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 43,2g Cukry proste: 98,2g Sól: 5,2g	KCAL: 3112 Białko: 139,5g Tłuszcze: 125g Kwasy tł.nasyc.: 51,6g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 29,9g Cukry proste: 63,9g Sól: 5,3g	KCAL: 3184 Białko: 95g Tłuszcze: 142,5g Kwasy tł.nasyc.: 52,5g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 42,4g Cukry proste: 70,4g Sól: 6,2g	KCAL: 2908 Białko: 145g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.:37,6g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 52,1g Sól: 6,2g	KCAL: 3033 Białko: 106g Tłuszcze: 110,5g Kwasy tł.nasyc.: 46,6g Węglowodany: 385g Błonnik pokar.: 44,5g Cukry proste: 83,4g Sól: 5,8g

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.