

**Dieta podstawowa od dnia 22.07.2024r. do dnia 28.07.2024r.**

	<b>Poniedziałek</b> 22.07	<b>Wtorek</b> 23.07	<b>Środa</b> 24.07	<b>Czwartek</b> 25.07	<b>Piątek</b> 26.07	<b>Sobota</b> 27.07	<b>Niedziela</b> 28.07
<b>I Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Ogonówka 60g Ogórek zielony 50g Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i szczypiorkiem 150g (7) Sałata 40g Morele suszone 30g (12) Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) Ogórek zielony 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Polędwica sopocka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Brzoskwinia 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki smakowe 50g (1,5,8) z mlekiem 0,3l (7) Serek mój ulubiony 1szt (7) Pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g, papryka 50g Jogurt naturalny 1szt (7) Pomarańcza 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gorąco 80g Sałata 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza jęczmienna 300g (1) sos koperkowy 150g (1,7) Sałatka wiosenna 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,25l (1,9) jajka gotowane 2szt (3) ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) ziemniaki 250g Surówka colesław 150g (3) Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) Mus truskawka-jabłko 150g /bez cukru Orzechy włoskie 15g (8) herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłkowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Konserwy rybne 110g (4) Sałata masłowa 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (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	Pieczeń domowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Actimel owocowy 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1,7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 2850 Białko: 87g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.:39,1g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 29,8g Cukry proste: 82,3g Sól: 5,1g	KCAL: 2913 Białko: 115g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 36,5g Węglowodany: 345,5g Błonnik pokar.: 40,8g Cukry proste: 61,4g Sól: 4,7g	KCAL: 3232 Białko: 141g Tłuszcze: 125g Kwasy tł.nasyc.:39,5g Węglowodany:368g Błonnik pokar.: 36,5g Cukry proste: 95,1g Sól: 5g	KCAL: 3192 Białko: 120g Tłuszcze: 116g Kwasy tł.nasyc.:52,2g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 84,1g Sól: 4,2g	KCAL: 3380 Białko: 116,5g Tłuszcze: 131g Kwasy tł.nasyc.: 45g Węglowodany: 415g Błonnik pokar.: 41,3g Cukry proste: 100,8g Sól: 6,4g	KCAL: 2931 Białko: 119g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 46,1g Węglowodany: 366g Błonnik pokar.: 42,9g Cukry proste:106,9g Sól: 5,6g	KCAL: 2793 Białko: 96g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 45,9g Węglowodany: 336g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 59,9g Sól: 5,3g

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 SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.