

Dieta podstawowa od dnia 29.07.2024r. do dnia 04.08.2024r.

	Poniedziałek 29.07	Wtorek 30.07	Środa 31.07	Czwartek 01.08	Piątek 02.08	Sobota 03.08	Niedziela 04.08
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,31 (7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,31 (1,7) Twaróg z zieloną cebulką 150g, sałata 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,31 (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,31 (1,3,7) Kielbasa krakowska 60g, papryka 50g Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Ogórek zielony 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7) Banan 1szt Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.80g Jabłko 1szt Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Łazanki z pieczarkami i kapustą kiszoną 500g (1,3) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Klops 70g (1,3) w sosie własnym 150g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Herbata 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Ryż 300g Sos pomidorowy 150g (1,7) Brokuł gotowany 150g Kompot truskawka-jabłko 0,25l	Kapuśniak z ziemniakami 0,25l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 150g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka gotowane 2szt (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Kasza gryczana 300g Kalafior gotowany 150g Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Salatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z łososem 1szt (3,4,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Sałata masłowa 40g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella ½ szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Kefir naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Actimel naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 3000 Białko: 93g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 38,8g Węglowodany: 382g Błonnik pokar.: 31,8g Cukry proste: 88,2g Sól: 5,7g	KCAL: 2863 Białko: 112g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.:40,2g Węglowodany: 363g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 72,4g Sól: 4,8g	KCAL: 3356 Białko: 117g Tłuszcze: 146g Kwasy tł.nasyc.:42,7g Węglowodany: 379g Błonnik pokar.: 33,3g Cukry proste: 89,9g Sól: 5,4g	KCAL: 3205 Białko: 105g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 36,7g Węglowodany: 445g Błonnik pokar.: 40,2g Cukry proste: 79,1g Sól: 4,8g	KCAL: 3180 Białko: 107g Tłuszcze: 125g Kwasy tł.nasyc.: 35,5g Węglowodany: 392g Błonnik pokar.: 34g Cukry proste: 85,2g Sól: 5,7g	KCAL: 2745 Białko: 121,5g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 36,2g Węglowodany: 341g Błonnik pokar.: 37,3g Cukry proste: 78,5g Sól: 4,6g	KCAL: 2898 Białko: 111g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 46,4g Węglowodany: 350g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 74g 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.