

Dieta podstawowa od dnia 01.07.2024r. do dnia 07.07.2024r.

	Poniedziałek 01.07	Wtorek 02.07	Środa 03.07	Czwartek 04.07	Piątek 05.07	Sobota 06.07	Niedziela 07.07
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,31 (7) Kiełbasa krakowska 60g Gruszka 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,31 (1,7) Pasta z jaj 100g (3,10) Sałata lodowa 40g Jablko 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,31 (1,3,7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Pieczeń domowa 60g Kiwi 1szt Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,31 (1,7) Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Gruszka 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7) Sałata masłowa 40g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka cienka na gor.80g Ogórek zielony 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 200g (7) /na słodko/ Mus truskawka-gruszka 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny 1szt	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Łosoś duszony 150g (4) Ziemniaki 250g Sos koperkowy 150g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka 150g Ryż 300g Sos pomidorowy 150g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana 150g Herbata 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Herbata 0,25l
Kolacja	Ser topiony 50g (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g, Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z papryką i szczypiorkiem 150g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Bułka pełnoziarnista 1szt (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
Posiłek nocny	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) wafle ryżowe 30g	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7) Płatki owsiane 30g (1)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1,7)
	KCAL: 2961 Białko: 122g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 42g Węglowodany: 382g Błonnik pokar.: 35g Cukry proste: 96,5g Sól: 5,6g	KCAL: 2844 Białko: 110g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 33,8g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 37,5g Cukry proste: 86,4g Sól: 4,8g	KCAL: 2965 Białko: 148g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 39g Węglowodany: 371g Błonnik pokar.: 33,2g Cukry proste: 80,8g Sól: 5,7g	KCAL: 3250 Białko: 116g Tłuszcze: 146g Kwasy tł.nasyc.: 70g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 35,4g Cukry proste: 86,4g Sól: 4,7g	KCAL: 3039 Białko: 107g Tłuszcze: 122g Kwasy tł.nasyc.: 31,6g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 37g Cukry proste: 79,8g Sól: 5,7g	KCAL: 2918 Białko: 87g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 50,6g Węglowodany: 378g Błonnik pokar.: 34,1g Cukry proste: 90,7g Sól: 5,7g	KCAL: 2812 Białko: 111g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 46,5g Węglowodany: 322g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste: 81,6g Sól: 5,9g

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. Lubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.