

Dieta podstawowa od dnia 05.08.2024r. do dnia 11.08.2024r.

	Poniedziałek 05.08	Wtorek 06.08	Środa 07.08	Czwartek 08.08	Piątek 09.08	Sobota 10.08	Niedziela 11.08
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Połędwica drobiowa 60g Papryka 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ser żółty 50g (7) Morele suszone 30g (12) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Połędwica sopocka 60g Pomidor 1szt 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) Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Jabłko 1szt Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Sałata 40g 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) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Łosoś duszony 130g (4) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty białej i buraczków 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka 130g Kasza pęczak 300g (1) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Sałatka wiosenna 150g Herbata 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty kiszzonej 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Jajka sadzone na parze 2szt (3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Maślanka naturalna 0,3l (7)	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony z sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna 300g (1) Kalafior gotowany 150g Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłko-truskawka 0,25l
Kolacja	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Sałata 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 1szt (3,10) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)
	KCAL: 3059 Białko: 91g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.:43,1g Węglowodany:434g Błonnik pokar.: 36,8g Cukry proste:105,8 Sól:6g	KCAL: 3018 Białko: 121g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.:39,6g Węglowodany:387g Błonnik pokar.: 37,9g Cukry proste:80,1g Sól:5,7g	KCAL: 2950 Białko: 137g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.:29,5g Węglowodany:421g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste:92,7g Sól:4,4g	KCAL: 3308 Białko: 145g Tłuszcze: 134g Kwasy tł.nasyc.:57,2g Węglowodany:398g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste:81,2g Sól:4,9g	KCAL: 3046 Białko: 89g Tłuszcze: 122g Kwasy tł.nasyc.:38,1g Węglowodany:407g Błonnik pokar.: 41,1g Cukry proste:76,4g Sól:6,3g	KCAL: 2707 Białko: 96g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.:43,3g Węglowodany:379g Błonnik pokar.: 36,3g Cukry proste:54,3g Sól:5,3g	KCAL: 3116 Białko: 94g Tłuszcze: 130g Kwasy tł.nasyc.:42,9g Węglowodany:406g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste:75,1g Sól:6,7g

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.