

## Dieta podstawowa od dnia 12.08.2024r. do dnia 18.08.2024r.

	Poniedziałek 12.08	Wtorek 13.08	Środa 14.08	Czwartek 15.08	Piątek 16.08	Sobota 17.08	Niedziela 18.08
<b>I Śniadanie</b>	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Konserwy rybne 110g (4) Ogórek zielony 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Serek do chleba 1szt (7) Sałata 40g Jabłko 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Kielbasa szynkowa 60g Papryka 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	makaron na mleku 0,3l (1,3,7) sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) sałata masłowa 40g nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa krakowska 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbasa śląska na gor.80g Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Boef of strogonof 250g /dietetyczny/ (1,7,9) Makaron 300g (1,3) Ogórek kiszony 100g (10) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Kapusta czerwona 100g Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Ryż 300g Sos koperkowy 150g (1,7) Botwinka oprószana 150g (1) Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty z kalafiolem 0,25l (1,9) Jajka got.2szt (3) w sosie śmietanowym 150g (1,7) Kasza gryczana 300g Brokuł gotowany 150g Kefir naturalny 0,3l (7)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz sygietyński 500g (1,9) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Sok owocowo-warzywny 1szt
<b>Kolacja</b>	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jajeczna 1szt (3,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7) Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	mozzarella 1/2szt (7) papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) orzechy włoskie 15g (8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Morele suszone 30g (12) Actimel naturalny 1szt (7)	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 3349 Białko: 156g Tłuszcze: 131g Kwasy tł.nasyc.:57,2g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 39,2g Cukry proste: 66,2g Sól: 4,8g	KCAL: 2800 Białko: 103g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.:47,3g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 70,2g Sól: 6g	KCAL: 3185 Białko: 125,5g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 28,5g Węglowodany: 395g Błonnik pokar.: 43,7g Cukry proste: 91,9g Sól: 5,1g	KCAL: 3189 Białko: 137g Tłuszcze: 121g Kwasy tł.nasyc.: 43,3g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 35,4g Cukry proste: 85g Sól: 6,7g	KCAL: 2927 Białko: 111,5g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.: 45,9g Węglowodany: 343g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste: 63,3g Sól: 5,2g	KCAL: 2649 Białko: 115g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 38,5g Węglowodany: 322g Błonnik pokar.: 31,5g Cukry proste: 71,5g Sól: 5,6g	KCAL: 2726 Białko: 97g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 44,7g Węglowodany: 335g Błonnik pokar.: 34,3g Cukry proste: 60,3g Sól: 5,1g

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