

Dieta podstawowa od dnia 26.08.2024r. do dnia 01.09.2024r.

	Poniedziałek 26.08	Wtorek 27.08	Środa 28.08	Czwartek 29.08	Piątek 30.08	Sobota 31.08	Niedziela 01.09
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 50g Jabłko 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) Pasta z jaj 100g (3,10) Sałata 40g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Szynka plaster miodu 60g Papryka 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Pasta z łosiem 1szt (3,4,9,10) Ogórek zielony 50g Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7) Gruszka 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Łazanki z mięsem i kapustą 500g (1,3) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa ryżowa 0,25l (9) Łosoś duszony 100g (4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Klops 70g (1,3) w sosie koperkowym 150g (1,7) Kasza pęczak 300g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (10) Herbata 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 150g (1,7) Fasolka szparagowa gotowana 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Sok owocowo-warzywny 1szt	Krupnik czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Potrawka drobiowa 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot truskawka-jabłko 0,25l
Kolacja	Twaróg z koperkiem 150g (7) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Filet z piersi kurczaka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Moozzarella ½ szt (7) rzodkiewka 1/3pęcz. Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata masłowa 40g 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	Pieczeń domowa 60g Sałata 40g 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
Posiłek nocny	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)
	KCAL: 2812 Białko: 116g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 33,6g Węglowodany: 362g Błonnik pokar.: 33,9g Cukry proste: 56,1g Sól: 5,2g	KCAL:3000 Białko: 108g Tłuszcze: 108,5g Kwasy tł.nasyc.: 35,4g Węglowodany: 369g Błonnik pokar.: 38,8g Cukry proste: 105,7g Sól: 5,8g	KCAL: 2940 Białko: 107g Tłuszcze: 114g Kwasy tł.nasyc.: 46,4g Węglowodany: 355,5g Błonnik pokar.: 31,8g Cukry proste: 64g Sól: 4,8g	KCAL: 2978 Białko: 93g Tłuszcze: 82g Kwasy tł.nasyc.: 36g Węglowodany: 443g Błonnik pokar.: 50,1g Cukry proste: 87,2g Sól: 5,6g	KCAL: 3154 Białko: 80g Tłuszcze: 137g Kwasy tł.nasyc.: 40,7g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 29,9g Cukry proste: 78,1g Sól: 5,2g	KCAL: 2801 Białko: 137,5g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 34,5g Węglowodany: 327g Błonnik pokar.: 27,4g Cukry proste: 63,7g Sól: 4,3g	KCAL: 2834 Białko: 116g Tłuszcze: 100,5g Kwasy tł.nasyc.: 43,1g Węglowodany: 347,5g Błonnik pokar.: 33,6g Cukry proste: 76g Sól: 5,5g

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. Orzechy ziemne (orzechy 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.