

**Dieta podstawowa od dnia 19.08.2024r. do dnia 25.08.2024r.**

	<b>Poniedziałek</b> 19.08	<b>Wtorek</b> 20.08	<b>Środa</b> 21.08	<b>Czwartek</b> 22.08	<b>Piątek</b> 23.08	<b>Sobota</b> 24.08	<b>Niedziela</b> 25.08
<b>I Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczeń domowa 60g Sałata 40g Pomarańcza 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) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Sałata z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Papryka 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), Rzodkiewka 1/3pęcz. Brzoskwinia 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Mozzarella ½ szt (7) Papryka 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gorąco 80g Sałata 40g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) Mus truskawka-jabłko 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony z sosem 220g (1,7) Ryż 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu bananem 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Kasza gryczana 300g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie musztardowym 150g (1,7,10) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany 150g Herbata 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Dorsz duszony 100g (4) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z kminkiem 150g Kompot jabłko-truskawka 0,25l
<b>Kolacja</b>	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek kiszony 1szt 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 rzodkiewką 150g (7) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Papryka 50g Chleb żytni 50g (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
<b>Posiłek nocny</b>	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7) Morele suszone 30g (12)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Waffle ryżowe 30g	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 2781 Białko: 111g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 33,1g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 33,5g Cukry proste: 83,5g Sól: 3,6g	KCAL: 2823 Białko: 112g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 38,7g Węglowodany: 357g Błonnik pokar.: 34,7g Cukry proste: 99,5g Sól: 5,7g	KCAL: 3358 Białko: 149g Tłuszcze: 126g Kwasy tł.nasyc.:38,2g Węglowodany: 388g Błonnik pokar.: 38,6g Cukry proste: 88,3g Sól: 5,5g	KCAL: 2816 Białko: 110g Tłuszcze: 91g Kwasy tł.nasyc.: 33,5g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 83,8g Sól: 4,5g	KCAL: 3149 Białko: 109g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 36,9g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.: 40,9g Cukry proste: 71,8g Sól: 5,8g	KCAL: 2959 Białko: 136g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.:39,7g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 41,3g Cukry proste: 53,3g Sól: 6,4g	KCAL: 3063 Białko: 102g Tłuszcze: 116g Kwasy tł.nasyc.: 49,3g Węglowodany: 385,5g Błonnik pokar.: 40,1g Cukry proste: 81,3g Sól: 6g

**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.