

Dieta podstawowa od dnia 02.09.2024r. do dnia 08.09.2024r.

	Poniedziałek 02.09	Wtorek 03.09	Środa 04.09	Czwartek 05.09	Piątek 06.09	Sobota 07.09	Niedziela 08.09
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pasta jajeczna 1szt (3,10) Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) 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) Kielbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Serek wiejski 1szt (7) Sałata masłowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa krakowska 60g Pomidor 1szt Brzoskwinia 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Ogórek zielony 50g Morele suszone 30g (12) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Hasze mięsne z jarzynami i sosem 200g (1,7,9) Kasza jęczmienna 300g (1) Sałata z olejem i koperkiem 150g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bitki duszone 70g (1) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot z gruszką 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, pierśią z kurczaka, brokułami, kapustą kiszoną i mozzarellą 500g (1,3,7) Sok owocowo-warzwy 1szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Żeberka pieczone 130g Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty białej 150g Herbata 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Surówka coleslaw 150g (3) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka sadzone /na parze/ 2szt (3) Kasza gryczana 300g Fasolka szparagowa gotowana 150g Maślanka naturalna 0,3l (7)	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Humus klasyczny 1szt (6,9,10) Pomidor 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 papryką i szczypiorkiem 150g (7) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Papryka 50g Bułka pełnoziarnista (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
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Actimel naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7)	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 3150 Białko: 99g Tłuszcze: 128g Kwasy tł.nasyc.: 40,6g Węglowodany: 377g Błonnik pokar.: 40,2g Cukry proste: 81,7g Sól: 5,3g	KCAL: 2961 Białko: 104g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 32,9g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 36,6g Cukry proste: 78,3g Sól: 5g	KCAL: 3170 Białko: 158g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 37,4g Węglowodany: 392g Błonnik pokar.: 41,7g Cukry proste: 79,7g Sól: 5,3g	KCAL: 3250 Białko: 135g Tłuszcze: 142g Kwasy tł.nasyc.: 59,1g Węglowodany: 333g Błonnik pokar.: 41,5g Cukry proste: 72,7g Sól: 5,3g	KCAL: 3242 Białko: 127g Tłuszcze: 119,5g Kwasy tł.nasyc.: 36,9g Węglowodany: 399g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 88,4g Sól: 5,5g	KCAL: 2770 Białko: 133g Tłuszcze: 97,5g Kwasy tł.nasyc.: 37,5g Węglowodany: 320g Błonnik pokar.: 36,2g Cukry proste: 49,4g Sól: 4,9g	KCAL: 2986 Białko: 101g Tłuszcze: 114,5g Kwasy tł.nasyc.: 48,8g Węglowodany: 373g Błonnik pokar.: 38,1g Cukry proste: 70,7g 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 SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.