

Dieta podstawowa od dnia 09.09.2024r. do dnia 15.09.2024r.

	Poniedziałek 09.09	Wtorek 10.09	Środa 11.09	Czwartek 12.09	Piątek 13.09	Sobota 14.09	Niedziela 15.09
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,31 (1,3,7) Ogonówka 60g Sałata 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Dżem 30g Ogórek zielony 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,31 (1,7) Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,31 (1,3,7) Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Papryka 50g Brzoskwinia 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa śląska na gor.80g Papryka 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem na słodko 150g (7) Mus truskawka-gruszka 150g/bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gołąbki poznańskie 2szt (1,3) Ryż 300g Sos pomidorowy 150g (1,7) Ogórek kiszony 100g (10) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Kurczak duszony 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Pęczotto z mięsem 500g (1) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot truskawka-jabłko 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Łosoś duszony 100g (4) Ziemniaki 250g Botwinka oprószana 150g (1) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Bigos 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3,10) Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9), Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Ogórek zielony 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka z brokułami i jajkiem 1szt (3,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pieczeń domowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella ½ szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1,7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Kefir naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Jogurt owocowy 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Actimel naturalny 1szt (7) Biszkopty 20g (1,3)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 3062 Białko: 104g Tłuszcz: 121g Kwasy tł.nasyc.:36,1g Węglowodany: 370g Błonnik pokar.: 31,5g Cukry proste: 85,9g Sól: 6,6g	KCAL: 3202 Białko: 109g Tłuszcz: 110g Kwasy tł.nasyc.: 42,7g Węglowodany: 400g Błonnik pokar.: 35,9g Cukry proste: 102,6g Sól: 4,4g	KCAL: 3011 Białko: 134g Tłuszcz: 97g Kwasy tł.nasyc.: 34,6g Węglowodany: 387g Błonnik pokar.: 30,8g Cukry proste: 78,6g Sól: 5,6g	KCAL: 2937 Białko: 113g Tłuszcz: 114g Kwasy tł.nasyc.: 40,2g Węglowodany: 346g Błonnik pokar.: 35,8g Cukry proste: 85,7g Sól: 5,5g	KCAL: 3174 Białko: 126g Tłuszcz: 121g Kwasy tł.nasyc.: 34,5g Węglowodany: 376g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 78,8g Sól: 5,4g	KCAL: 2908 Białko: 100,5g Tłuszcz: 124g Kwasy tł.nasyc.:56,7g Węglowodany: 330g Błonnik pokar.: 32,2g Cukry proste: 57,5g Sól: 5,4g	KCAL: 2929 Białko: 123g Tłuszcz: 108g Kwasy tł.nasyc.: 43,3g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 36,9g Cukry proste: 75,2g Sól: 5,6g

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. Orzechy ziemne (orzechy siarkowe i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂).
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.

