

Dieta podstawowa od dnia 16.09.2024r. do dnia 22.09.2024r.

	Poniedziałek 16.09	Wtorek 17.09	Środa 18.09	Czwartek 19.09	Piątek 20.09	Sobota 21.09	Niedziela 22.09
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Morele suszone 30g (12) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7) Papryka 50g Jabłko 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 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) Kiełbasa krakowska 60g Sałata masłowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) Ogórek zielony 50g Nektaryna 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.80g Ogórek zielony 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa botwinkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza gryczana 300g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Brokuł gotowany 150g Herbata 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka sadzone 2szt /na parze/ (3) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kefir naturalny 0,3l (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Dorsz duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot truskawka-jabłko 0,25l
Kolacja	Pasta z łososia 1szt (3,4,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Humus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. 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	Pasta jajeczna 1szt (3,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Ryzanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)
	KCAL: 3034 Białko: 74g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.:36,8g Węglowodany:385,5g Błonnik pokar.: 32,1g Cukry proste: 88,5g Sól: 6,7g	KCAL: 2740 Białko: 117g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.:40g Węglowodany: 342g Błonnik pokar.: 41,2g Cukry proste: 88,7g Sól: 5g	KCAL: 3325 Białko: 133g Tłuszcze: 134g Kwasy tł.nasyc.: 41,6g Węglowodany: 375g Błonnik pokar.: 40,2g Cukry proste: 71,7g Sól: 5,6g	KCAL: 2876 Białko: 120g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 38,8g Węglowodany: 3363g Błonnik pokar.: 40,7g Cukry proste: 69,2g Sól: 5,1g	KCAL: 2811 Białko: 120g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 31,6g Węglowodany: 358g Błonnik pokar.: 35,6g Cukry proste: 89,7g Sól: 5,1g	KCAL: 2864 Białko: 145g Tłuszcze: 85g Kwasy tł.nasyc.: 36g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 44,6g Cukry proste: 56,1g Sól: 6,4g	KCAL: 3035 Białko: 95g Tłuszcze: 131g Kwasy tł.nasyc.: 44,1g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 36,6g Cukry proste: 80,6g Sól: 6,3g

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.