

**Dieta podstawowa od dnia 23.09.2024r. do dnia 29.09.2024r.**

	<b>Poniedziałek</b> 23.09	<b>Wtorek</b> 24.09	<b>Środa</b> 25.09	<b>Czwartek</b> 26.09	<b>Piątek</b> 27.09	<b>Sobota</b> 28.09	<b>Niedziela</b> 29.09
<b>I Śniadanie</b>	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g Pomidor 1szt Morele suszone 30g (12) Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Jabłko 1szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7) Sałata masłowa 40g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7) Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Gruszką 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.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 szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Boef of strogonof 250g /dietetyczny/ (1,7,9) Makaron 300g (1,3) Ogórek konserwowy 1szt (10) Herbata 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Pulpet 70g (1,3) w sosie śmietanowym 150g (1,7) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki 150g Kompot z gruszką 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawka-gruszka 150g /bez cukru/ Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza pęczak 300g (1) Sos koperkowy 150g (1,7) Sałatka z kapusty białej i buraczków 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłkowy 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Ser topiony 50g (7) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (1,3,4) Pomidor 1szt Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Actimel 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7)
	KCAL: 2888 Białko: 115g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.:39.9g Węglowodany: 343.6g Błonnik pokar.: 30.7g Cukry proste: 58.4g Sól: 6.2g	KCAL: 2760 Białko: 92g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.: 53g Węglowodany: 295.7g Błonnik pokar.: 23.1g Cukry proste: 72g Sól: 3.9g	KCAL: 3247 Białko: 87g Tłuszcze: 136g Kwasy tł.nasyc.: 36.8g Węglowodany: 383.5g Błonnik pokar.: 34.6g Cukry proste: 95.1g Sól: 5.3g	KCAL: 2903 Białko: 142g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 36.3g Węglowodany: 332.2g Błonnik pokar.: 32.5 Cukry proste: 69.7g Sól: 5.5g	KCAL: 3180 Białko: 111g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 33.7g Węglowodany: 402.4g Błonnik pokar.: 38.6g Cukry proste: 91.5g Sól: 5.5g	KCAL: 3089 Białko: 109g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 374.6g Błonnik pokar.: 39.4g Cukry proste: 88.4g Sól: 6.7g	KCAL: 2772 Białko: 112g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 41.1g Węglowodany: 346.3g Błonnik pokar.: 33.7g Cukry proste: 73.1g 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 SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne