

Dieta podstawowa od dnia 30.09.2024r. do dnia 06.10.2024r.

	Poniedziałek 30.09	Wtorek 01.10	Środa 02.10	Czwartek 03.10	Piątek 04.10	Sobota 05.10	Niedziela 06.10
I Śniadanie	Makaron na mleku 0,31 (1,3,7) Pieczeń domowa 60g Pomidor 1szt Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,31 (1,7) Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Ogórek zielony 50g Nektaryna 1 szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,31 (7) Polędwica sopocka 60g Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,31 (1,7) Serek Bieluch 1szt (7) Ogórek zielony 50g kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 50g z mlekiem 0,31 (7) Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Papryka 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7) Sałata 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Papryka 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony z sosem 200g (1,7) Ryż 300g Sałatka obiadowa 80g (10) napój z kisielu 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Łosoś duszony z czosnkiem 100g (4) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Kasza gryczana 300g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot jabł.-grusz. 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, kiełbasą, kapustą kiszoną i serem żółtym 500g (1,3,7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Jajka gotowane 2szt (3) w sosie chrzanowym 150g (1,7) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kaszotto z mięsem i jarzynami 500g (1,9) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ogórek kiszony 100g (10) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,7) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki oprószone 150g (1) Kompot jabłko-truskawka 0,25l
Kolacja	Ser żółty 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Sałata 40g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Sałata masłowa 40g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 1/2szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Maślanka naturalna 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy bez cukru w tubce 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7)	Kefir naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Wafle ryżowe 30g	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)
	KCAL: 2775 Białko: 115g Tłuszcze: 78g Kwasy tł.nasyc.: 27.1g Węglowodany: 392.8g Błonnik pokar.: 28.7g Cukry proste: 70.5g Sól: 6.3g	KCAL: 2933 Białko: 120g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 22.3g Węglowodany: 355.7g Błonnik pokar.: 36.7g Cukry proste: 61.9g Sól: 5.1g	KCAL: 3048 Białko: 144g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 27.7g Węglowodany: 380.5g Błonnik pokar.: 36.7g Cukry proste: 95.4g Sól: 4.9g	KCAL: 2812 Białko: 123g Tłuszcze: 92g Kwasy tł.nasyc.: 32.1g Węglowodany: 351.8g Błonnik pokar.: 37.7g Cukry proste: 67.2g Sól: 6.6g	KCAL: 3361 Białko: 96g Tłuszcze: 133g Kwasy tł.nasyc.: 39.4g Węglowodany: 412.1g Błonnik pokar.: 49.1g Cukry proste: 76.4g Sól: 5.7g	KCAL: 2958 Białko: 130g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasyc.: 26.6g Węglowodany: 341.6g Błonnik pokar.: 37.2g Cukry proste: 61.2g Sól: 6.6g	KCAL: 2922 Białko: 103g Tłuszcze: 102g Kwasy tł.nasyc.: 37.9g Węglowodany: 381.3g Błonnik pokar.: 38.4g Cukry proste: 80.3g 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 SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.