

Jadłospis - dieta podstawowa od dnia 30.12.2023r. do dnia 31.12.2023r.

	sobota 30.12	niedziela 31.12
I Śniadanie	Twaróg 100g z cukrem (7) Pomidor 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin. 15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor. 80g, dżem 30g Sałata lodowa 20g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin. 15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Bigos 400g (1) Chleb żytni 100g (1) Herbata 0,25l Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Buraczki oprószane 150g (1) Sok jabłko-gruszka 1szt
Kolacja	Szynka mielona prasowana 60g Papryka czerwona 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin. 15g (7) Herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1) ser żółty 60g (7) Ogórek kiszony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin. 15g (7) Herbata 0,25l
Posilek nocny	Mus Kubuś 1szt Batonik b/cukru 1szt (1,5,8)	Tubka owsianka z owocami 1 szt (1)
	KCAL: 2661 kcal Białko: 105g Tłuszcze: 82,5g Kwasy tłuszczowe: 27g Węglowodany: 335,5g Błonnik pokarm.: 36g Cukry proste: 97g Sól: 7g	KCAL: 3436 kcal Białko: 110g Tłuszcze: 121,5g Kwasy tłuszczowe: 44g Węglowodany: 420,5g Błonnik pokarm.: 36g Cukry proste: 124g Sól: 9g

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.