

Dieta podstawowa od dnia 04.03.2024r. do dnia 10.03.2024r.

	Poniedziałek 04.03	Wtorek 05.03	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03
I Śniadanie	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Sałata lodowa 40g Jabłko 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Ryż na mleku 0,3l (7), Pieczeń domowa 60g Rzodkiewka 1/3 pęcz. Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Polędwica drobiowa 60g Papryka 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7), pomidor 1/2szt Mandarynka 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3pęcz Gruszka 1szt Jogurt skyr w tubce 1szt (7) Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka cienka na gor.80g Ogórek zielony 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Risotto z mięsem i jarzynami 500g (9) Sos pomidorowy 150g (1,7) Sałata zielona z olejem 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Żeberka pieczone 130g (1) Ziemniaki z kapustą 500g Herbata 0,25l	Zupa kalafiorowa ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, mięsem, brokułami, pieczarkami i mozzarellą 500g (1,3,7) Napój z kisielu 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus truskawkowy 150g Jogurt naturalny 1szt (7) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Śledź 150g (4) w sosie tatarskim 150g (3,7) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kompot truskawkowy 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony z sosem 220g (1,7) Ryż 300g Ogórek kiszony 70g Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Ziemniaki 250g Kapusta czerwona słoik 75g Kompot jabłko-truskawka 0,25l
Kolacja	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10), Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa krakowska 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1/2szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z susz.pomidorami 1szt (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Pomidor 1/2szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Mozzarella 60g (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny 1szt	Jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Hip mus bez cukru 1szt	Batonik bez cukru 1szt (1,3,6,7,8)	Actimel natur.1szt (7) Morele suszone 30g (1,5,6,7,8,11,12)	Ryzanka w tubce bez cukru 1szt (7)
	KCAL: 2941 Białko: 97g Tłuszcze: 108g Kwasy tł.nasyc.: 35g Węglowodany: 370g Błonnik pokar.: 38g Cukry proste: 80,8g Sól: 6,9g	KCAL: 2874 Białko: 137g Tłuszcze: 122g Kwasy tł.nasyc.:56,7g Węglowodany: 289g Błonnik pokar.: 34,6g Cukry proste:61,9g Sól: 4,9g	KCAL: 2692 Białko: 114,5g Tłuszcze: 82,5g Kwasy tł.nasyc.:37,4g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 30g Cukry proste: 76,7g Sól: 3,4g	KCAL: 2884 Białko: 100g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 36,3g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 32g Cukry proste: 77,6g Sól: 6,1g	KCAL: 3001 Białko: 89g Tłuszcze: 146g Kwasy tł.nasyc.: 49,5g Węglowodany: 315g Błonnik pokar.: 37,7g Cukry proste: 58,7g Sól: 5,9g	KCAL: 2710 Białko: 115g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 37,1g Węglowodany: 350g Błonnik pokar.: 31,1g Cukry proste: 67,4g Sól: 5,3g	KCAL: 2572 Białko: 96g Tłuszcze: 92,5g Kwasy tł.nasyc.: 46g Węglowodany: 327g Błonnik pokar.: 31,1g Cukry proste: 54,6g 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. Lubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne