

Dieta podstawowa od dnia 11.03.2024r. do dnia 17.03.2024r.

	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03	Środa 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03	Sobota 16.03	Niedziela 17.03
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9), Sałata lodowa 40g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki smakowe (1,5,8) 50g z mlekiem 0,3l (7) Szynka plaster miodu 60g, ogórek zielony 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Ogonówka 60g Rzodkiewka 1/3 pęcz. Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l (7)	Twaróg kakaowy 150g (7), jabłko 1szt Sałata lodowa 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa podwawelska na gor.80g Papryka 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Jajka sadzone na parze 2szt (3) Kasza jęczmienna 300g (1) Sałatka z pomidorem, ogórkiem, rzodk., papryką i sałatą 150g Kefir naturalny 1szt (7)	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Bitki duszone 70g (1) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłko-truskawka 150g Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Hasze mięsne z jarzynami 200g (9) sos 100g (1), kasza pęczak 300g (1) Sałatka szwedzka 75g Kompot jabłko-truskawka 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Gulasz sygietyński 400g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Pasta z łososiem 80g (3,4,9,10) Pomidor 1 szt., Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynkówka 60g Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,7,10) Pomidor 1/2szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Pomidor 1/2szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka mielona prasowana 60g Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1/2szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Tubka owsianka bez cukru 1szt (1,7)	Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Maślanka naturalna 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Morele suszone 30g (1,5,6,7,8,11,12) Jogurt naturalny 1szt (7)	Mus Kubuś bez cukru 1szt	Baton bez cukru 1szt (1,3,6,7,8)	Mus owocowo-warzywny 1szt
	KCAL: 2919 Białko: 88 g Tłuszcze: 112,5 g Kwasy tł.nasyc.: 32,6 g Węglowodany: 349 g Błonnik pokar.: 37,6 g Cukry proste: 81,8 g Sól: 6,3 g	KCAL: 2995 Białko: 113 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tł.nasyc.: 48,7 g Węglowodany: 373 g Błonnik pokar.: 48,8 g Cukry proste: 78,2 g Sól: 6 g	KCAL: 2797 Białko: 114 g Tłuszcze: 71 g Kwasy tł.nasyc.: 33,4 g Węglowodany: 397 g Błonnik pokar.: 32,3 g Cukry proste: 85,4 g Sól: 4,9 g	KCAL: 2621 Białko: 105 g Tłuszcze: 81 g Kwasy tł.nasyc.: 40,2 g Węglowodany: 350 g Błonnik pokar.: 34,1 g Cukry proste: 74,8 g Sól: 6,5 g	KCAL: 2841 Białko: 115 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tł.nasyc.: 28,1 g Węglowodany: 368 g Błonnik pokar.: 39,7 g Cukry proste: 70,2 g Sól: 5,5 g	KCAL: 2621 Białko: 117 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tł.nasyc.: 46,5 g Węglowodany: 313 g Błonnik pokar.: 30,5 g Cukry proste: 77,2 g Sól: 5,8 g	KCAL: 2504 Białko: 101 g Tłuszcze: 78 g Kwasy tł.nasyc.: 40,6 g Węglowodany: 331 g Błonnik pokar.: 37,6 g Cukry proste: 67,1 g Sól: 5,4 g

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 SO₂.
13. Lubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.