

Dieta podstawowa od dnia 18.03.2024r. do dnia 24.03.2024r.

	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Środa 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03	Sobota 23.03	Niedziela 24.03
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka szyszka 60g Kiwi 1szt Sałata lodowa 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Gruszka 1szt ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Gryzik na mleku 0,3l (1,7) Pieczeń domowa 60g Papryka 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) jabłko 1szt Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Ser topiony 50g (7) Kiwi 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Pomidor 1szt Pomarańcza 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kielbaski śląskie na gor.80g jabłko 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Boef of strogonof 250g /dietetyczny/ (1,9) Makaron 300g (1,3) Herbata 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem 150g (1) Napój z kisielu 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Dżem 30g Jogurt jogobella b/cukru 1szt (7) Herbata 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Gołąbki z ryżem i mięsem 2szt Sos pomidorowy 150g (1) Kompot jabłkowy 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Łosoś pieczony z koperkiem i czosnkiem 150g (4) Ziemniaki 250g Sałatka z papryką, pomidorem, ogórkiem ziel., rzodkiewką i sałatą 150g Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Jajka sadzone na parze 2szt (3) Kasza gryczana 300g brokuł gotowany 150g sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty białej 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z susz.pomidorami 1szt (3,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Ryzanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Hipp mus bez cukru 1szt	Mus owocowo-warzywny 1szt	Orzechy włoskie 10g (8) Serek naturalny Bieluch 1szt (7)	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Tubka owsianka bez cukru 1szt (1,7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 2463 Białko: 111 g Tłuszcze: 73 g Kwasy tł.nasyc.:30,9g Węglowodany: 321 g Błonnik pokar.: 29,7 g Cukry proste: 51,3 g Sól: 6,1 g	KCAL: 2992 Białko: 129 g Tłuszcze: 82 g Kwasy tł.nasyc.:36,1 g Węglowodany: 405 g Błonnik pokar.: 56 g Cukry proste: 99,7 g Sól: 6,1 g	KCAL: 2903 Białko: 76 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tł.nasyc.:31,5 g Węglowodany: 394 g Błonnik pokar.: 31,7 g Cukry proste: 100,4 g Sól: 5,2 g	KCAL: 3041 Białko: 104 g Tłuszcze: 126 g Kwasy tł.nasyc.: 45,6 g Węglowodany: 331 g Błonnik pokar.: 39,6 g Cukry proste: 87,7 g Sól: 5,8 g	KCAL: 2821 Białko: 112 g Tłuszcze: 92,5 g Kwasy tł.nasyc.: 38,6 g Węglowodany: 364 g Błonnik pokar.: 38 g Cukry proste: 85,3 g Sól: 3,6 g	KCAL: 2588 Białko: 90 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tł.nasyc.: 28,9 g Węglowodany: 324 g Błonnik pokar.: 40,8 g Cukry proste: 54,1 g Sól: 6 g	KCAL: 2746 Białko: 104 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tł.nasyc.: 52,4 g Węglowodany: 337 g Błonnik pokar.: 34,9 g Cukry proste: 79 g Sól: 6,8 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. 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.