

## Dieta podstawowa od dnia 25.03.2024r. do dnia 31.03.2024r.

	<b>Poniedziałek</b> 25.03	<b>Wtorek</b> 26.03	<b>Środa</b> 27.03	<b>Czwartek</b> 28.03	<b>Piątek</b> 29.03	<b>WIELKA</b> <b>Sobota</b> 30.03	<b>WIELKANOC</b> <b>Niedziela</b> 31.03
<b>I Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Twaróg z natką 150g (7) ogórek zielony 50g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Papryka 50g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Sałatka śniadaniowa 100g (1,3,10), rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Szynka mielona prasowana 60g Pomidor 1szt Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane 50g z mlekiem 0,3l (7), Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Morele suszone 30g (1,5,6,7,8,11,12) Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g, jajko got.1szt (3) Ogórek zielony 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Zapiekanka z makaronem, mięsem, jarzynami, serem żółtym i natką 500g (1,3,7) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Klops 70g (1,3) w sosie chrzanowym 150g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z kminkiem 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa fasolowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Makarony 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłko-gruszka 150g Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz duszony 220g (1,7) Kasza gryczana 300g Brokuł gotowany 150g Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i jabłka 150g /bez cukru/ Napój z kisielu 0,25l	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Łazanki z pieczarkami i kapustą kiszoną 500g (1,3) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z pomidorem, papryką, ogórkiem ziel., marchewką i rzodk.150g Kompot gruszka-jabłko 0,25l
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna z łososiem 1szt (3,4,9,10) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek do chleba 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek naturalny Bieluch 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	jaglanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Maślanka naturalna 1szt (7) Wafle ryżowe 20g	Mus z kaszką bez cukru 1szt (1)	Mus owocowo-warzywny 1szt	Kefir naturalny 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,3,6,7,8)
	KCAL: 2800 Białko: 125g Tłuszcze: 106,5g Kwasy tł.nasyc.:38,1g Węglowodany:316g Błonnik pokar.: 29,4g Cukry proste:55,5g Sól:6,2g	KCAL: 3051 Białko: 106g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.:43,4g Węglowodany: 418g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste: 88,7g Sól: 5,2g	KCAL: 3061 Białko: 113g Tłuszcze: 105g Kwasy tł.nasyc.: 49,7g Węglowodany: 391g Błonnik pokar.: 40,5g Cukry proste: 99,2g Sól: 5,1g	KCAL: 2772 Białko: 106g Tłuszcze: 90g Kwasy tł.nasyc.: 42,7g Węglowodany: 365g Błonnik pokar.: 38,8g Cukry proste: 70,9g Sól: 4,8g	KCAL: 2921 Białko: 134g Tłuszcze: 89g Kwasy tł.nasyc.: 34,1g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 40,3g Cukry proste: 89,3g Sól: 4,9g	KCAL: 2494 Białko: 81,5g Tłuszcze: 98g Kwasy tł.nasyc.: 36,2g Węglowodany: 294g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 56,5g Sól: 5,3g	KCAL: 2929 Białko: 119g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 47,3g Węglowodany: 364g Błonnik pokar.: 38,8g Cukry proste: 83,5g Sól: 7g

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 SO<sub>2</sub>.
13. Eubini i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.