

Dieta podstawowa od dnia 01.04.2024r. do dnia 07.04.2024r.

	Poniedziałek WIELKANOCNY 01.04	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04	Piątek 05.04	Sobota 06.04	Niedziela 07.04
I Śniadanie	Kiełbasa śląska na gor.80g Sałata lodowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Morele suszone 30g (1,5,6,7,8,11,12) Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Kiełbasa krakowska 60g Sałata lodowa 40g jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt kiwi 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata lodowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbasa podwawelska na gor.80g Pomidor 1szt Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Pieczeń wieprzowa 70g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Risotto z mięsem i jarzynami 500g (9) Sos koperkowy 150g (1,7) Surówka z kapusty kiszanej, jabłka i marchewki 150g herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Bitki duszone 70g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus gruszka-jabłko 150g /bez cukru/ Serek wiejski 1szt (7) Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,3l (1,9) Dorsz duszony z koperkiem i czosnkiem 150g (4) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z ryżem 0,25l (9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kompot gruszka-jabłko 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Pomidor 1szt Bułka graham 1szt (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	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Tubka owsianka bez cukru 1szt (1,7)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Orzechy włoskie 15g (8) Actimel naturalny 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny 1szt	Jogurt jogobella bez cukru 1szt (7) wafle ryżowe 30g	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 2541 Białko: 99g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.:41,5g Węglowodany: 323g Błonnik pokar.: 32,8g Cukry proste: 88g Sól: 4,8g	KCAL: 2886g Białko: 90g Tłuszcze: 114g Kwasy tł.nasyc.:43,1g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 35,3g Cukry proste: 72,3g Sól: 4,5g	KCAL: 2767 Białko: 132g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.: 38,8g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 37g Cukry proste: 87,3g Sól: 5,6g	KCAL: 2991 Białko: 95g Tłuszcze: 111g Kwasy tł.nasyc.: 32,7g Węglowodany: 382g Błonnik pokar.: 28,1g Cukry proste: 100,1g Sól: 6,4g	KCAL: 2592 Białko: 102g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 37,6g Węglowodany: 299g Błonnik pokar.: 43,7g Cukry proste: 67,1g Sól: 5,6g	KCAL: 2882 Białko: 126g Tłuszcze: 95g Kwasy tł.nasyc.: 47,1g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 46,2g Cukry proste: 69,6g Sól: 6,2g	KCAL: 2865 Białko: 94g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.:40,3g Węglowodany: 347g Błonnik pokar.: 36,5g Cukry proste: 72,6g Sól: 6,9g

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. Lubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.