Dieta podstawowa od dnia **08.04.2024r.** do dnia **14.04.2024r.**

	Poniedziałek 08.04	**Wtorek** 09.04	**Środa** 10.04	**Czwartek** 11.04	**Piątek** 12.04	**Sobota** 13.04	**Niedziela** 14.04
I Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykłe 50g z mlekiem 0,3l (7) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Serek Bieluch 1szt (7) pomidor 1szt Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Sałata lodowa 40g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,9) Ogórek zielony 50g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówka gruba na gor.80g Pomidor 1szt Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka sadzone /*na parze*/2szt (3) Kasza pęczak 300g (1) Sałatka wiosenna150g Kefir naturalny1szt(7)	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Łosoś duszony z koperkiem i czosnkiem 150g (4) Ryż 300g Marchew z groszkiem 150g (1) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, brokułem, papryką, mięsem i serem żółtym 500g (1,3,7) Kompot jabłkowy 0,25l	Barszcz czysty z fasolą 0,25l (9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Kopytka 500g (1,3) z sosem koperkowym 150g (1,7) Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3) Herbata 0,25l	Krupnik czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Potrawka mięsna 500g /*duszona*/ (9) Bułka pszenna 1szt (1) Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Pieczeń wieprzowa 70g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Serek do chleba 1szt (7) papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Sałatka z brokułem i jajkiem 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 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (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) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Mus z kaszką w tubce b/cukru 1szt (1,7)	Jogurt skyr naturalny 1szt (7) Morele suszone 30g (1,5,6,7,8,11,12)	Jogurt jogobella b/cukru 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8) Sok owocowo-warzywny 1szt	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 2526 Białko: 88g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.:43,9g Węglowodany: 324g Błonnik pokar.: 32,1g Cukry proste: 74,7g Sól: 6,2g	KCAL: 2980 Białko: 117g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasyc.: 38,5g Węglowodany: 374,5g Błonnik pokar.: 39,8g Cukry proste: 98,2g Sól: 4,5g	KCAL: 2811 Białko: 139,5g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 43,7g Węglowodany: 298g Błonnik pokar.: 36,1g Cukry proste: 94,7g Sól: 5,1g	KCAL: 3080 Białko: 118g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 40,4g Węglowodany: 398g Błonnik pokar.: 50g Cukry proste: 78g Sól: 5,8g	KCAL: 2955 Białko: 94,5g Tłuszcze: 94g Kwasy tł.nasyc.: 39,8g Węglowodany: 410g Błonnik pokar.: 39,8g Cukry proste: 89,6g Sól: 4,7g	KCAL: 2554 Białko: 104g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.: 42,9g Węglowodany: 300g Błonnik pokar.: 31,5g Cukry proste: 51,7g Sól: 5,5g	KCAL: 2831 Białko: 94g Tłuszcze: 119,5g Kwasy tł.nasyc.: 47,4g Węglowodany: 321g Błonnik pokar.: 33,3g Cukry proste: 67,7g Sól: 6,8g

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*