

Dieta podstawowa od dnia 15.04.2024r. do dnia 21.04.2024r.

	Poniedziałek 15.04	Wtorek 16.04	Środa 17.04	Czwartek 18.04	Piątek 19.04	Sobota 20.04	Niedziela 21.04
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Szynka mielona prasowana 60g Jabłko 1szt Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) kiwi 1szt Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto (1,3) na mleku 0,3l (7) Szynkówka 60g Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) papryka 50g gruszka 1szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kakao 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,9) Sałata zielona 40g mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Papryka 50g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Rzodkiewka 1/3pęcz. Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Makaron 300g (1,3) z twarogiem 150g (7) /na słodko/ Mus jabłko-gruszka 150g /bez cukru/ Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Gulasz duszony 220g (1,7) Ziemniaki 250g Buraczki z cebulką 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa jarzynowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 500g (1,3) Brokuł gotowany 150g Napój z kisielu 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Kurczak duszony 130g ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Herbata 0,25l	Zupa brokułowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l
Kolacja	Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z koperkiem 150g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jajeczna z łososem 80g (3,4,9,10) Ogórek zielony 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	Ser topiony 50g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ogonówka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)	Actimel naturalny 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Ryżanka w tubce bez cukru 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 2778 Białko: 116g Tłuszcze: 76g Kwasy tł.nasyc.: 34,4g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 92,7g Sól: 5,7g	KCAL: 2860 Białko: 106g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 33,3g Węglowodany: 349g Błonnik pokar.: 36,5g Cukry proste: 76,2g Sól: 5,3g	KCAL: 2683 Białko: 86,5g Tłuszcze: 87g Kwasy tł.nasyc.: 28,2g Węglowodany: 359g Błonnik pokar.: 34,2g Cukry proste: 79,2g Sól: 6,3g	KCAL: 2541 Białko: 126g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 34,2g Węglowodany: 295g Błonnik pokar.: 35,6g Cukry proste: 79,4g Sól: 4,9g	KCAL: 2834 Białko: 108g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 38,1g Węglowodany: 354g Błonnik pokar.: 41,1g Cukry proste: 72,9g Sól: 5,3g	KCAL: 2685 Białko: 99g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.: 41,8g Węglowodany: 375,5g Błonnik pokar.: 27,8g Cukry proste: 99,6g Sól: 5,2g	KCAL: 2805 Białko: 97g Tłuszcze: 110g Kwasy tł.nasyc.: 54,5g Węglowodany: 335g Błonnik pokar.: 35,9g Cukry proste: 68,1g Sól: 6,5g

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 siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂).
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.