

Dieta podstawowa od dnia 22.04.2024r. do dnia 28.04.2024r.

	Poniedziałek 22.04	Wtorek 23.04	Środa 24.04	Czwartek 25.04	Piątek 26.04	Sobota 27.04	Niedziela 28.04
I Śniadanie	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Jajka gotowane 2szt (3) Sałata lodowa 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Papryka 50g Gruszka 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) Pasta z łososiem 1szt (4,10) Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Kielbasa szynkowa 60g, papryka 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,10) Pomidor 1szt Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Parówka cienka na gor.80g Papryka 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Sos mięsny 150g /duszony/ (1,7) Kasza pęczak 300g (1) Sałatka z marchewki i ogórka kiszzonego 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, jabłka, marchewki i natki 150g Napój z kisielu z bananem 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Duszona pierś z kurczaka z czosnkiem i koperkiem 150g Sos pieczarkowy 150g (1,7) Kasza gryczana 300g Sałatka z kapusty białej i buraczków 150g Kompot truskawka-gruszka 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Jajka sadzone 2szt (3) /na parze/ Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 150g Kefir naturalny 1szt (7)	Krupnik czysty z kalafiorem 0,25l (1,9) Dorsz duszony z koperkiem i czosnkiem 150g (4) Ziemniaki 250g Sałata ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g (7) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Zraz górski 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłko-gruszka 0,25l
Kolacja	Serek do chleba 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z zieloną cebulką 150g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. 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	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka plaster miodu 60g Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Jogurt naturalny 1szt (7) Morele suszone 30g (1,5,6,7,8,11,12)	Jagłanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Owsianka w tubce bez cukru 1szt (1,7)
	KCAL: 2641 Białko: 89g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.:44,3g Węglowodany:339,5g Błonnik pokar.: 34,4g Cukry proste: 77,4g Sól: 4,6g	KCAL: 2726 Białko: 107,5g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 38,9g Węglowodany: 338g Błonnik pokar.: 39,8g Cukry proste: 92,8g Sól: 5,7g	KCAL: 3170 Białko: 128g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.: 33g Węglowodany: 393g Błonnik pokar.: 39,6g Cukry proste: 90,5g Sól: 5,4g	KCAL: 2702 Białko: 108g Tłuszcze: 88g Kwasy tł.nasyc.: 42,8g Węglowodany: 353g Błonnik pokar.: 38g Cukry proste: 83,3g Sól: 6g	KCAL: 2638 Białko: 107,5g Tłuszcze: 86g Kwasy tł.nasyc.: 28,9g Węglowodany: 329g Błonnik pokar.: 38,9g Cukry proste: 75,3g Sól: 5,2g	KCAL: 2722 Białko: 126g Tłuszcze: 84g Kwasy tł.nasyc.:35,7g Węglowodany: 339g Błonnik pokar.: 42,1g Cukry proste: 65,1g Sól: 6,5g	KCAL: 2688 Białko: 87,5g Tłuszcze: 104g Kwasy tł.nasyc.: 50,5g Węglowodany: 332g Błonnik pokar.: 32,8g Cukry proste: 69g Sól: 5,5g

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. 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.