

## *Dieta podstawowa od dnia 13.05.2024r. do dnia 19.05.2024r.*

	<b>Poniedziałek</b> 13.05	<b>Wtorek</b> 14.05	<b>Środa</b> 15.05	<b>Czwartek</b> 16.05	<b>Piątek</b> 17.05	<b>Sobota</b> 18.05	<b>Niedziela</b> 19.05
<b>I Śniadanie</b>	Szynka plaster miodu 80g, papryka 50g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Gruszka 1szt Pomidor 1/2szt Bułka graham 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) Herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Kiełbasa szynkowa 60g Sałata masłowa 40g Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Kiełbasa krakowska 60g Sałata lodowa 40g Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Hummus klasyczny 1szt (6,9,10) Sałata lodowa 40g Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) kakao 0,25l (7)	Parówki cienkie na gor.80g Pomarańcza 1szt Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Risotto z mięsem i jarzynami 500g (9) Sos pomidorowy 150g (1,7) Napój z kisielu z bananem 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Gulasz duszony 220g (1,7) Ziemniaki 250g Sałata masłowa z olejem i koperkiem 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Barszcz ukraiński z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza pęczak 300g (1) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Herbata 0,25l	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Zapiekanka z makaronem, mięsem, brokułem, papryką i serem 500g (1,3,7) Sok owocowo-warzywny 1szt	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Napój z kisielu 0,25l	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Jajka sadzone /na parze/ 2szt (3) Kasza jęczmienna 300g (1) Mizeria 150g (7) Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 150g Kompot jabłkowy 0,25l
<b>Kolacja</b>	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z rzodkiewką 150g (7) Sałata masłowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony z warzywami 1szt (7) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Filet z pieczonej piersi kurczaka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z łososiem 1szt (3,4,9,10) Sałata lodowa 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l
<b>Posiłek nocny</b>	Actimel naturalny 1szt (7) Morele suszone 20g (1,5,6,7,8,11,12)	Jaglanka w tubce bez cukru 1szt (7)	Mus owocowo-warzywny w tubce bez cukru 1szt	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Mus owocowy w tubce bez cukru 1szt	Jogurt owocowy skyr w tubce 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)
	KCAL: 2515 Białko: 89,5g Tłuszcze: 80g Kwasy tł.nasyc.:17,9g Węglowodany: 339g Błonnik pokar.: 35,1g Cukry proste: 85,6g Sól: 5,9g	KCAL: 2758 Białko: 106g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 23g Węglowodany: 341g Błonnik pokar.: 37,8g Cukry proste: 85,8g Sól: 4,6g	KCAL: 2949 Białko: 131g Tłuszcze: 99g Kwasy tł.nasyc.: 27,4g Węglowodany: 361g Błonnik pokar.: 42,5g Cukry proste: 86,3g Sól: 6,6g	KCAL: 2750 Białko: 130g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.: 31,9g Węglowodany: 311g Błonnik pokar.: 32,9g Cukry proste: 62,3g Sól: 6,4g	KCAL: 3072 Białko: 104g Tłuszcze: 112g Kwasy tł.nasyc.:38,3g Węglowodany: 392g Błonnik pokar.: 41,5g Cukry proste: 86,5g Sól: 5,3g	KCAL: 2574 Białko: 77g Tłuszcze: 96g Kwasy tł.nasyc.:22,6g Węglowodany: 312g Błonnik pokar.: 32,2g Cukry proste: 53,6g Sól: 6,3g	KCAL: 2832 Białko: 84g Tłuszcze: 123g Kwasy tł.nasyc.:29g Węglowodany:324g Błonnik pokar.: 39,1g Cukry proste:57g Sól:7,1g

**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. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.