

DIETA PAPKOWATA (16-22.12.2023 r.) - ALERGENY

Sobota 16.12.2023 r	Niedziela 17.12.2023 r	Poniedziałek 18.12.2023 r	Wtorek 19.12.2023 r	Środa 20.12.2023 r	Czwartek 21.12.2023 r	Piątek 22.12.2023 r
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Marchewka gotowana 40g Szynka wiejska 60g Suchary 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Masło 16,6g Sałata 10g Paszтет pieczony 80g Pomidor bz skórki 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Herbatniki 50g (1, 3, 7)	Płatki jęczmienne błyskawiczne z mlekiem 200g Paszтет pieczony 60g Pomidor bz skórki 40g Masło 16,6g Biszkopty 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	Płatki owsiane na mleku 200g Pasta warzywno-mięsna 100g Masło 16,6g Pietruszka na parze 40g Herbatniki 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)	Kasza jaglana na mleku 200g seler na parze 40g Serek wiejski 100g dżem 30g 60g Masło 16,6g Suchary 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)	Ryż basmatina mleku 200g Masło 16,6g Ser biały 80g Pomidor bz skórki 40g Herbatniki 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Zacierka razowa na mleku 200g Dyńna na parze 40g Masło 16,6g Ser żółty 60g Biszkopty 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa zalewajka z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml Sok wielowarzywny 250 ml (1, 7, 9)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g Schab duszony w sosie własnym 140g Ziemniaki 200g Kalafor i fasolka szparagowa na parze 100g banan 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy 140g Ryż z warzywami 300g Mus jabłkowy 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami bz mąki i śmietany 400g Gotowane udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 100g Ziemniaki 200g Jogurt naturalny 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze 100g ziemniaki 200g wątróbka drobiowa 140g mus gruszkowy 100 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Stek wieprzowy na parze 140g Kasza jaglanka 200g Mix warzyw na parze 100g Kompot 200 ml Serek homogenizowany 150g (1, 3, 7, 9)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g Kotlety rybne na parze 140g Burak pieczony plasty z sosem winegret 100g Ciasto jogurtowe 80g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twarożek 100g Seler na parze z koperkiem 40g Masło 16,6g Gotowany filet drobiowy 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)	Masło 16,6g Poledwica sopočka 60g Cukinia na parze z bazylią 40g Krem z dynii 400g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)	Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Krem z buraka 400g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 50g Ser biały 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Szynka wiejska 100g Pomidor 40g Krem z cukinii 400g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)	Masło 16,6g Cukinia z ziołami na parze 40g Ziemniaki 200g Udło gotowane 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g serek 100g Pomidor bz skórki 40g Krem z białych warzyw 400g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)
K: 2395.0/B: 96.2 T: 64.3/WP: 338.0 F: 31.6/WW: 34.0	K: 2270.6/B: 93.3 T: 73.4/WP: 291.3 F: 29.8/WW: 28.9	K: 2402.4/B: 101.6 T: 80.1/WP: 295.1 F: 39.7/WW: 29.6	K: 2353.6/B: 102.5 T: 74.0/WP: 298.3 F: 35.3/WW: 29.5	K: 2245.2/B: 109.6 T: 55.6/WP: 308.0 F: 32.6/WW: 30.6	K: 2372.5/B: 105.0 T: 81.7/WP: 286.3 F: 27.5/WW: 28.3	K: 2206.9/B: 93.4 T: 72.6/WP: 274.0 F: 33.9/WW: 27.2

ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne,
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne,
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
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/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio o spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.