

Dieta podstawowa

| śniadanie                                                                                    | porcja        | alergeny |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
| Ryż na mleku (• mleko w proszku • ryż)                                                       | 300ml         | Laktoza  |
| Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa) | 200ml/15g/15g |          |
| Pieczynko mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)                                         | 150g          | Gluten   |
| Masło ekstra (• masło ekstra)                                                                | 15g           | Laktoza  |
| Ser wędzony (• ser wędzony)                                                                  | 40g           | Laktoza  |
| Kiełbasa sucha z fileta (• Kiełbasa sucha z fileta)                                          | 50g           |          |
| Pomidor, liść sałaty (• pomidor • sałata zielona)                                            | 100g          |          |
| Kiwi (• kiwi)                                                                                | 1szt          |          |

| obiad                                                                                                                       | porcja | alergeny             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
| Zupa grochowa z makaronem (• kości drobiowe • marchew • seler • groch • boczek • słonina • cebula • mąka pszenna • makaron) | 450ml  | Gluten, Jajko, Seler |
| Filet z kurczaka pieczony (• filet drobiowy • olej rzepakowy)                                                               | 100g   |                      |
| Ziemniaki (• ziemniaki)                                                                                                     | 150g   |                      |
| Buraki oprószane (• buraki • mąka pszenna • śmietana • margaryna mleczna • ocet)                                            | 100g   | Gluten, Laktoza      |
| Woda z cytryną (• cytryna)                                                                                                  | 200ml  |                      |

| kolacja                                                                                                                                     | porcja        | alergeny               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|
| Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)                                                | 200ml/15g/15g |                        |
| Pieczynko mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)                                                                                        | 150g          | Gluten                 |
| Masło ekstra (• masło ekstra)                                                                                                               | 15g           | Laktoza                |
| Naleśniki z serem (• mleko w proszku • mąka pszenna • olej rzepakowy • jajko • twaróg • cukier kryształ • cukier puder • cukier wanilinowy) | 200g          | Gluten, Jajko, Laktoza |
| Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)                                                                                                     | 50g           |                        |
| Salatka z brokuła z sosem jogurtowym (• brokuł • jogurt grecki • pomidor • ogórek świeży • majonez)                                         | 180g          | Gorczyca, Laktoza      |

| Wartość energetyczna | Białka | Tłuszcze | Tłuszcze nasycone | Węglowodany | w tym cukry | Błonnik | Sód  |
|----------------------|--------|----------|-------------------|-------------|-------------|---------|------|
| kcal                 | g      | g        | g                 | g           | g           | g       | g    |
| 2484                 | 132,48 | 77,88    | 37,21             | 358,07      | 53,3        | 35,58   | 4,96 |

Kierownik żywienia