

DIETA PODSTAWOWA 08.04– 14.04. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka turystyczna 70g A/6/, ogórek kiszony 50g, powidła 25g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kapusta z grochem 300g, chleb mieszany 50g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb razowy wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, ser żółty 50g A/7/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2662 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 124 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 30,24
WTOREK	Kasza manna na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62g A/7/, powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Kapuśniak z ziemniakami i wędliną 0,4l A/1,9/, ryż 200g z truskawkami 80g i bitą śmietaną 50g A/7/, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6/, pomidor 40g, sałata zielona 10g	Ciasto drożdżowe 100g A/1,3,7/	Energia [kcal] 3121 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 120 NKT [g] 52 Węglowodany [g] 431 Cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy[g] 24,17
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 70g, twarożek ze szczypiorkiem 70g A/7/, ogórek świeży 40g, sałata rukola 20g	Rosół z makaronem 400ml A/1,9/, ziemniaki 220g, wołowina gotowana zmielona 60g, buraczki 120g A/1,7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka z piersi kurczaka 70g A/6/, ser żółty 50g A/7/, papryka 20g, sałata zielona 10g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2508 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 86 NKT [g] 36 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 31,69
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa parówkowa 80g A/6/, jajko gotowane 50g A/3/, pomidor 40g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kasza gryczana 200g, klopsik 100g A/1,3/, w sosie jarzynowym 100g A/1/ brokuły 75g, kompot wieloowocowy 250ml	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, pasta z sera białego i żółtego 80g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/1,6,10/, ogórek świeży 40g	Banan 100g	Energia [kcal] 2862 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 124 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 354 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 33,7
PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, serdelki 80g A/6/, powidła 25g, papryka 20g, sałata rukola 20g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 220g, filet z miruny smażony 100g A/1,3,4/, surówka z kapusty białej 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser biały 70g A/7/, kiełbasa krakowska 70g A/6/, pomidor 40g, sałata zielona 10g	Bułka drożdżowa z nadzieniem 70g A/1,3,7/	Energia [kcal] 3300 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 141 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 414 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 26,03
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, pasztet drobiowy 70g A/1,7,10/, ser topiony 50g A/7/, ogórek świeży 40g, papryka 20g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, rizotto z mięsem 250g, sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, mielonka tyrolska 70g A/1,6,7,9/, jajko gotowane 50g A/3/, pomidor 40g, sałata zielona 10g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 3207 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 138 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 397 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 27,22
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa krakowska 70g A/6/, papryka 20g, jogurt naturalny 150g A/7/	Zacierkowa 400ml A/9/, ziemniaki 220g, udko z kurczaka gotowane 120g, marchewka duszona 100g A/1,7/, kompot wieloowocowy 250 ml pączek 70g A/1.3.7/	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6/, twarożek 70g A/7/, ogórek świeży 40g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2378 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 27,38

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE I REAKCJE NIETOLERANCJI

- 1.** Zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto , jęczmień , owies lub ich odmiany.
- 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.
- 8.** Orzechy.
- 9.** Seler i produkty pochodne.
- 10.** Gorczyca i produkty pochodne.
- 11.** Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 12.** Dwutlenek siarki i siarczyny.
- 13.** Łubin i produkty pochodne.
- 14.** Mięczaki i produkty pochodne.