

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 15.04 – 21.04. 2024**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica drobiowa 70g A/6/, ogórek kiszony 40g, powidła 25g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ Makaron gotowany 200gA/1/,makaron z mięsem 250gA/1/ sos pomidorowy 150gA/1/ ,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ ser żółty 50g A/7/ pasta z jajka 50gA/3.7/	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2856 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 102 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 400 Cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy[g] 20,35
WTOREK	Ryż na mleku 400g A/7/ bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/ powidła 30g, herbata z cytryną 250ml	Krupnik z ziemniakami A/1.7.9/, makaron gotowany 100g A/1/ z jabłkami 100g i bitą śmietaną 50g A/7/ ,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa golonkowa 70g A/6/ ser biały 70g A/7/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2856 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g]102 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 400 Cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy[g] 20,35
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, szynka z piersi z kurczaka 70g A/6/ ogórek świeży 40g , roszonek 20g	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,9/,ziemniaki gotowane220g,schab 50g duszony w sosie własnym 100g A/1/ buraczki 120gA/1.7/ kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/,masło roślinne 20gA/7/serdelki 80g A/6/papryka 20g,ser żółty 50g A/7/, sałata zielona 10g	Bułka słodka 70g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2827 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 113 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 359 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,68
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, jajko 50g A/3/, kiełbasa krakowska 70g A/6/ ,pomidor 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami400ml A/1,7,9/, kasza pęczak 200g A/1/, potrawka wieprzowa 200g A/1/ kalafior gotowany 70g,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/, pieczeń rzymska 70gA/ 1.6.10/ pasta z sera białego i żółtego 80g A/7/ ogórek świeży40g	Banan 100g	Energia [kcal] 2997 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 128 NKT [g] 50 Węglowodany [g] 361 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 27,59
PIĄTEK	Makaron na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa parówkowa 80g A/6/ 100gA/7/,papryka 20g, roszonek 20g herbata 250ml	Ogórkowa z ryżem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane 220g, paprykarz 150g A/4.9/ ,kompot wieloowocowy250ml jabłko deserowe 120g	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,pasztet drobiowy 70gA/1.7.10/ A/ 3/ pomidor 40g, ser topiony 50g A/7/ sałata zielona 20g	Ciasto drożdżowe 100gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2852 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 117 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 368 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,77
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,szynka konserwowa 70g A/6/,ogórek świeży 40g,ser żółty 50gA/7/	Brokułowa z makaronem 400ml A/1,7,9/ziemniaki 220g mortadela 100g A/ 1.6/sos pomidorowy 150g A/1/,bukiet warzyw 80g, kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/ ser biały 70g A/7/ sałata 10g,papryka 20g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2534 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 102 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 315 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 20,88
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6/ powidła 20g, maślanka 200ml A/7/	Koperkowa z ryżem 400mlA/1.7.9/ziemniaki gotowane 220g potrawka wieprzowa duszona 200g A/1/ marchewka 100gA/1.7/kompot,pącze k 70g A/1.3.7/	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ ser biały70g A/7/ kiełbasa szynkowa 70g A/6/ ,papryka 20g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2175 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 80 NKT [g] 29 Węglowodany [g] 303 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 24,54

## **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.