

DIETA PODSTAWOWA 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 50g, powidła 25g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,9/ fasolka po bretońsku 300g, chleb 50g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml, jabłko deserowe 120g	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/ pasta z jajka 50g A/3.7/	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2699 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 114 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 367 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 40,62
WTOREK	Ryż na mleku 400ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/ powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Kapuśniak z ziemniakami i wędliną A/1,7,9.6/, makaron gotowany 200g A/1 z jabłkami 100g bitą śmietaną 50g A/7/ kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ kielbasa gołonkowa 70g A/6/, ser biały 70g, A/7/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2872 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 103 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 413 Cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 25,85
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ szynka z piersi z kurczaka 70g A/6/, ogórek świeży 40g, roszonek 20g	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,9/, ziemniaki gotowane 220g, schab 50g w sosie własnym 100g A/1/ 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/ serdelki 80g A/6/ ser żółty 50g A/7/ papryka 20g, sałata zielona 10g	Bułka słodka A/1.3.7/ 70g	Energia [kcal] 2860 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 113 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 371 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,99
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa krakowska 70g A/6/, pomidor 40g, jajko 50g A/3/	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7/, 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/, pasta z sera białego i żółtego 80g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/ 1.6.10/ ogórek świeży 40g	Banan 100g	Energia [kcal] 3015 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 129 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 368 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 31,88
PIĄTEK	Makaron na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ kielbasa parówkowa 80g A/6/ papryka 20g, roszonek 20g, herbata z cytryną 250ml	Ogórkowa z ryżem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane 220g, paprykarz 150g A/4.9/ 120g, surówka z kapusty kiszanej 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pasztet drobiowy 70g A/1.7.10/ pomidor 40g, ser topiony 50g A/7/ sałata zielona 10g	Ciasto drożdżowe 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2868 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 118 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 375 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,75
SOBOTA	Kawa zbożowa na ml A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/, ogórek świeży 40g, ser żółty 50g A/7/	Brokułowa z makaronem 400ml A/1,7,9,6/ ziemniaki gotowane 220g mortadela gotowana A/1.6/ w sosie pomidorowym A/1.7/, bukiet warzyw 80g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao 250 ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, mielonka turystyczna 70g A/6/ ser biały 70g A/7/ papryka 20g, sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2582 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 103 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 334 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,92
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ polędwica miodowa 70g A/6/ powidła 25g, maślanka 200ml A/7/	Koperkowa z ryżem 400ml A/7.9/, ziemniaki gotowane 220g, gulasz wieprzowy 200g A/1/ marchewka gotowana 100g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250 ml pączek 70g A/1.3.7/	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ kielbasa szynkowa 70g A/6/ ser biały 70g A/7/ papryka 20g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2202 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 80 NKT [g] 29 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28,85

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.