

DIETA LATWOSTRAWNA 01.07 – 07.07. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/, jogurt owocowy 150g A/7/ sałata zielona 10g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ makaron gotowany z mięsem 250g w sosie pomidorowym 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ jajko 50g A/3/ ser żółty 50g A/7/ sałata lodowa 20g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2551 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 97 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 344 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 18,29
WTOREK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, marmolada 25g, ser topiony 50g A/7/ herbata z cytryną 250ml	Szczawiowa z ziemniakami A/1.7.9/, makaron ugotowany 200g A/1/ z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka z piersi z kurczaka 70g A/6.7.9.10/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Banan 100g	Energia [kcal] 2762 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 88 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 400 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 17,13
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa żywiecka 70g A/6/ , ogórek świeży 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Rosół z makaronem 400ml A/1,9/ ziemniaki młode 200g A/1/, wołowina gotowana, zmielona 60g, brokuły 70g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ schab wędzony 70g A/6/ pomidor 40g, jajko 50g A/3/ sałata lodowa 20g	Ciasto drożdżowe 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2514 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 95 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 320 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,96
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/, kabanosy 80g A/6/ papryka 20g, ogórek świeży 40g	Botwina z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kasza jęczmienna gotowana 200g A/1/ schab duszony 50g w sosie własnym 150g A/1/ kalafior 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/, kiełbasa gołonkowa 70g A/6/ ser żółty 50g A/7/, pomidor 40g, sałata lodowa 20g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2735 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 106 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 318 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,88
PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/, pomidor 40g, powidła 25g, herbata 250ml	Jarzynowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki młode 200g , pulpet gotowany 100g A/1.3/ w sosie jarzynowym 150g A/1/ surówka z marchewki i jabłka 120g A/7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/ ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g	Bułka z jagodami 70g (1szt)	Energia [kcal] 2605 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 99 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 342 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 20,50
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6/, papryka 20g, sałata lodowa 20g	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ Rizotto z mięsem 250g, sso pomidorowy 150g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/6/, ogórek świeży 40g, pomidor 40g, sałata zielona 10g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 2393 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 326 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 16,46
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/1.6.7.9/, mielonka turystyczna 70g A/6/ , pomidor 40g, papryka 20g, kefir 200g A/7/	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1.7.9/ ziemniaki młode 200g potrawka wieprzowa 200g A/1/ sałata zielona 60g ze śmietaną 20g A/7/, kompot	Herbata z cytryną 250 ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/ masło extra 20g A/7/ ser biały 70g A/7/, jajko 50g A/3/ rozspanka 20g.	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 81 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 268 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy 20,10

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.