

DIETA PODSTAWOWA 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/ kielbasa szynkowa 70g A/6.10/, jogurt owocowy 150g A/7/ ogórek kiszony 50g, sałata zielona 10g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,9/ fasolka po bretońsku 300g ,chleb 50g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	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/ jajko 50g A/3/, sałata lodowa 20g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2705 Białko ogółem [g] 197 Tłuszcz [g] 116 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 359 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 38,52
WTOREK	Ryż na mleku 400ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/ marmolada 25g, herbata z cytryną 250ml	Szczawiowa z ziemniakami A/1,7,9.6/ makaron gotowany 200g A/1/ z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/ kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ szynka z piersi z kurczaka 70g A/6.7.9.10/ pomidor 40g ,ogórek małosolny 50g, sałata zielona 10g	Banan 100g	Energia [kcal] 2783 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 411 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22,46
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ kielbasa żywiecka 70g A/6/, ogórek świeży 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Rosół z makaronem 400ml A/1,7,9/ ziemniaki młode 200g A/1/, wołowina gotowana, zmielona 60g, brokuły 70g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb mieszany 60g, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ schab wedzony 70g A/6/ jajko 50g A/3/ , pomidor 40g, sałata lodowa 20g	Ciasto drożdżowe 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2537 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 95 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 331 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30
CZWARTEK	Kakao na mleku 0,25l A/7/ chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kabanosy 80g A/6/, ogórek świeży 40g , papryka 20g	Botwina z ziemniakami 400ml A/1,7/ kasza jęczmienna 200g A/1/, schab duszony 50g w sosie własnym 150g A/1/ kalafior 70g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku na mleku 0,25l A/7/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, kielbasa gołonkowa 70g A/6/ ser żółty 50g A/7/ pomidor 40g, sałata lodowa 20g,	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2755 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 107 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 362 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33,10
PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku 400 ml A/1.7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser topiony 100g A/7/, powidła 25g ,herbata 250ml	Jarzynowa z makaronem 400ml A/1,7,9/ ziemniaki młode 200g kotlet mielony 100g A/1.3/ kapusta młoda ,zasmażana 150g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kielbasa szynkowa 70g A/6.10/ ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g	Bułka z jagodami 70g (1szt) A/1.3.7/	Energia [kcal] 2815 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 120 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 354 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28,45
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb razowy 60g A/1/ masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6.10/, papryka 20g ,sałata lodowa 20g, ogórek małosolny 50g	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ Risotto z mięsem 250g sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250 ml A/7/ ,chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/1.6.7/ ogórek świeży 40g , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 185 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 343 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,53
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/ pomidor 40g, papryka 20g, kefir 200g A/7/	Pomidorowa z ryżem 400ml A/7,9/ ziemniaki młode 200g, potrawka wieprzowa 200g A/1/ sałata zielona 60g ze śmietaną 20g A/7/, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ ,masło roślinne 70g A/6/ ser biały 70g A/7/ jajko 50g A/3/ rozspanka 20g.	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 81 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 279 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,14

**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.