

DIETA LATWOSTRAWNA 22.07 – 28.07. 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/1.6.7.9/,jogurt naturalny150g A/7/ pomidor 45g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ makaron gotowany z serem i szpinakiem250g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ jajko 50gA/3/ ser żółty 50g A/7/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2381 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 87 NKT [g] 38 Węglowodany [g] 336 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,72
WTOREK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, marmolada 25g, ser mozzarella 62g A/7/herbata z cytryną 250ml	Rosół z makaronem A/1.9/ziemniaki młode 200g,udko gotowane 100g, brokuły 70g, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,kielbasa szynkowa 70g A/ 6.10/ pomidor 40g,papryka 20g,sałata zielona 10g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2515 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g]98 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 328 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 28,57
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, polędwica miodowa 70g A /6/ ser żółty 50g A/7/	Jarzynowa z ziemniakami i wędliną400ml A/1.9.6.7/ ryż gotowany 200g z truskawkami 100g bita śmietana 50g A/7/ kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/,masło roślinne 20gA/7/ twarożek 70g A/ 7/ powidła 25g,ogórek świeży40g A/3/sałata zielona 10g	Bułka z jagodami 70gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2832 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 99 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 396 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 21,53
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/, kielbasa żywiecka 70g A/6/ papryka 20g,ogórek świeży40g,pomidor 40g	Kalafiorowa z makaronem400ml A/1,7,9/ziemniaki gotowane 200g A/1/ ryba pieczona w jarzynach 100gA/4.9/ sałata zielona 50g ze śmietaną 20g A/7/, 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/,polędwica drobiowa 70gA/6/ ser topiony 50g A/7/,jajko 50gA/3/sałata lodowa 20g	Kefir150gA/7/	Energia [kcal] 2590 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 125 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 294 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 17,28
PIĄTEK	Makaron na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62gA/7/,pomidor 40g,roszponka 20g, herbata 250ml	Krupnik 400ml A/1,9/, ziemniaki młode 200g ,schab duszony50g w sosie własnym 150g A/1/ kalafior 90g, kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,szynka z piersi z kurczaka 70g A/ 6.7.9.10/ ogórek świeży 40g, ,sałata zielona 10g	Banan 100g	Energia [kcal] 2112 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 90 NKT [g] 38 Węglowodany [g] 245 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 15,03
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,kielbasa krakowska 70g A/6/,papryka 20g	Botwina z ziemniakami 400ml A/1,9/ makaron z mięsem 250g,sos pomidorowy 150g A/1/ kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko 50g A/3/, ser żółty 50gA/7/, pomidor 40g,sałata zielona 10g	Ciasto piaskowe 80gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2606 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 105 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 17,40
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/1.6.7.9/kielbasa szynkowa 70g A/6.10/ , pomidor 40g,papryka 20g,ogórek świeży40g	Koperkowa z ryżem 400mlA/1.7.9/ziemniaki młode 200g potrawka wieprzowa 200g A/1/ marchewka gotowana 100gA/1.7/,kompot	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ twarożek 70g A/7/,powidła 25g,sałata lodowa 20g.	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 1673 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 57 NKT [g] 22 Węglowodany [g] 256 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 19,48

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.