

**DIETA PODSTAWOWA 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 naturalny 150g A/7/ pomidor 40g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,9/ Makaron z serem i szpinakiem 250g, 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/ ogórek małosolny 50g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2266 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 86 NKT [g] 38 Węglowodany [g] 313 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,35
WTOREK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62g A/7/ marmolada 25g, 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/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/ pomidor 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2539 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 98 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 340 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25,56
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ polewica miodowa 70g A/6/, ogórek małosolny 50g, ser żółty 50g A/7/	Jarzynowa z ziemniakami i wedliną 400ml A/1.7.9.6/ ryż gotowany 200g z truskawkami 100g i bitą śmietaną, 40g A/7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb mieszany 60g, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ twaróg 70g A/7/ powidła 25g, ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g	Bułka z jagodami 70g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2537 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 95 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 331 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30
CZWARTEK	Kakao na mleku 0,25l A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa żywiecka 70g A/6/, ogórek świeży 40g, pomidor, 40g, papryka 20g,	Kalafiorowa z makaronem 400ml A/1,7/ ziemniaki młode 200g A/1/, ryba pieczona w jarzynach 100g A/4.9/ sałata zielona 50g ze śmietaną 20g A/7/ , kompot wieloowocowy 250ml	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, polewica drobiowa 70g A/6/ ser topiony 50g A/7/ jajko 50g A/3/, sałata lodowa 20g,	Kefir 150g A/7/	Energia [kcal] 2676 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 126 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 319 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,05
PIĄTEK	Makaron na mleku 400 ml A/1.7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser mozzarella 62g A/7/, pomidor 40g, rozspanka 20g, herbata 250ml	Krupnik z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ , bigos z młodej kapusty 300g A/1.6/ chleb pszenny 50g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty 120g 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] 2685 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 123 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30,01
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/ masło extra 20g A/7/, kiełbasa krakowska 70g A/6/, papryka 20g, ogórek małosolny 50g	Botwina z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ łazanki z mięsem i kapustą 300g 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/, ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/ , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Ciasto piaskowe 80g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2658 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 106 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 356 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,63
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/ pomidor 40g, papryka 20g, ogórek świeży 40g	Koperkowa z ryżem 400ml A/7.9/ ziemniaki młode 200g, potrawka wieprzowa 200g A/1/ marchewka gotowana 100g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 70g A/6/ twaróg 70g A/7/ powidła 25g, sałata lodowa 20g.	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 1701 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 58 NKT [g] 22 Węglowodany [g] 267 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24,53

**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.