

DIETA ŁATWOSTRAWNA 02.09 – 08.09. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,szynka drobiowa 70g A/6.9/ /,pomidor 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ makaron200g A/1/ z serem 150g A/7/i bitą śmietaną50g A/7/,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ , ser żółty 50g A/7/ jajko 1szt- 50g A/3/	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2367 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 87 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 25,78
WTOREK	Płatki jęczmienne na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/ dżem25g, herbata z cytryną 250ml	Jarzynowa z makaronem A/1.7.9/, ziemniaki200g,potravka z drobiu 200gA/1/ sałata zielona 50g ze śmietaną 20g A/7/,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,pasta z sera białego i żółtego 70g A/ 6/ papryka 20g	Wafle kukurydziane 20g	Energia [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g]88 NKT [g] 38 Węglowodany [g] 302 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 11,46
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, kielbasa krakowska 70g A/1.7.10/,pomidor 40g, sałata zielona 10g	Krupnik 400ml A/1,9/, ziemniaki200gA/1/ pulpet 100gA/1.3/ w sosie pomidorowym 150gA/1/ buraczki 100g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/,masło roślinne 20gA/7/ ser topiony 50gA/7/ jajko 50g A/3/ papryka 20g	Maślanka 200gA/7/	Energia [kcal] 2602 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 108 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 322 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 20,27
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ogórek świeży40g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6/ , sałata zielona 10g.pomidor 40g	Pomidorowa z ryżem400ml A/1,7,9/,ziemniaki 200g ryba pieczona w jarzynach 150g A/4.9/ 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/, twarożek 70g A/7/ dżem25g	Kefir 150gA/7/	Energia [kcal] 2275 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 73 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 325 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g]17,65
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62gA/7/,pomidor40g, A/7/,sałata lodowa 20g herbata 250ml	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kasza jęczmienna 200gA/1/ schab duszony 50g w sosie własnym 150gA/1/ fasolka szparagowa 90g,kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, polędwica drobiowa 70gA/ 6/ ser żółty 50g A/7/ sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 3030 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 118 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 387 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,62
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,kielbasa szynkowa 70g A/6.10/, pomidor 40g,sałata zielona 10g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/rizotto z mięsem 250g sos pomidorowy 150gA/1.7/, kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko 50g A/3/ser topiony50gA/7/ papryka 20g	Banan 100g	Energia [kcal] 2559 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 97 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 347 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 15,66
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa70g A/6/pomidor40g,sałata zielona 10g,ogórek świeży40g	Rosół z makaronem 400mlA/1.7.9/ziemniaki gotowane 220g,wołowina gotowana,zmielona 60g marchewka gotowana 100g A/1.7/ ,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ twarożek 70g A/7/ dżem25g,	Maslanka 200gA/7/	Energia [kcal] 1723 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 55 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 260 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy 21,36

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.