

DIETA PODSTAWOWA 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 kanapkowa 70g A/6.10/ pomidor 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,9/ Makaron200g A/1/ z serem 150g A/7/i bitą śmietaną 50gA/7/ , kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty60gA/1/masło roślinne 20g A/7/,ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/	Gruszka150g	Energia [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 88 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 322 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 29,52
WTOREK	Płatki jęczmieńne na mleku 400ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/ dżem 25g,herbata z cytryną 250ml	Jarzynowa z makaronem i fasolą A/1.9/ ziemniaki młode 200g,gulasz drobiowy200A/1/, sałata zielona 50g ze śmietaną20g A/7/ kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ pasta z sera białego i żółtego 70g A/7/ ,papryka 20g,	Wafle kukurydziane 20g	Energia [kcal] 2405 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 88 NKT [g] 38 Węglowodany [g]327 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 16,69
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ kielbasa krakowska 70gA/6/,pomidor 40g, sałata zielona 10g	Krupnik z ziemniakami i 400ml A/1.9/ ziemniaki 200gkotlet mielony 100gA/1.3/, buraczki 100g A/1.7/kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku250ml A/7/ chleb mieszany 60g,chleb wieloziarnisty 60g A/1/,masło roślinne 20g A/7/ ser biały 70gA/7/, papryka 20g,jajko 50gA/3/	Maślanka 200gA/7/	Energia [kcal] 2634 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g]108 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 344 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,31
CZWARTEK	Kakao na mleku0,25l,A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/polędwica miodowa 70g A/6/ ,pomidor 20g, sałata zielona 10g	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1,7/ ziemniaki młode 200g A/1/, ryba smażona 100gA/1.3.4./ mizeria z ogórka 70g 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/, twarożek 70gA/6/ dżem 25g, jajko 50gA/3/	Kefir 150gA/7/	Energia [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 95 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 337 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 24,37
PIĄTEK	Ryż na mleku 400 ml A/1.7/bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser mozzarella 62g A/7/,pomidor 40g, sałata lodowa 20g ,herbata 250ml	Kapuśniak z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ kasza jęczmieńna 200g A/1/ schab duszony50g sos własny150g A/1/,w sosie koperkowym 150g A/1/ fasolka szparagowa 80g,kompot wieloowocowy250ml	Kako na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,polędwica drobiowa 70g A/6.7.9.10/ ,ser żółty 50g A/7/ sałata zielona 10g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 3057 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 119 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 397 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 27,34
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/,chleb wieloziarnisty60gA/1/ masło extra 20g A/7/, kielbasa szynkowa 70g A/6/, ,pomidor 40g,salata zielona 10g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ rizotto z mięsem 250g,sos pomidorowy 150g A/1/ A/1/wieloowocowy250ml	Kako na mleku 250 ml A/7/ ,chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/,ogórek świeży 40g,jajko 50g A/3/papryka 20g	Banan 100g	Energia [kcal] 2610 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 98 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 366 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 25,89
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ polędwica miodowa 70gA/6./ pomidor 40g,salata zielona 10g,ogórek świeży 40g	Rosół z makaronem 400ml A/7.9/ ziemniaki200g wołowina gotowana ,zmielona 60g,marchewka gotowana 100g A/1.7/,kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120gA/1/ ,masło roślinne 70g A/6/ twarożek70g A/7/ marmolada 25g	Maślanka 200g	Energia [kcal] 1892 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60 NKT [g] 24 Węglowodany [g] 279 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 26,34

**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.