

DIETA ŁATWOSTRAWNA 20.01 – 26.01. 2025r

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,szuynka kanapkowa 70g A/6.10/,pomidor 40g	Barszcz biały z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ makaron z mięsem250g A/1/sos pomidorowy \ 150gA/1/,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/	Ciasto 100gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2249 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 85 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 309 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,42
WTOREK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62g A/7/ dżem 25g, herbata z cytryną 250ml	Kalafiorowa z makaronem A/1.7.9/, ziemniaki200g,kotlet mielony ,pieczony 100gA/1.3/ marchewka duszona 100g A/1.7/,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/kielbasa mortadela 70g A/ 1.6/ ,ogórek świeży40g,pomidor 40g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 2714 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g]115 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 19,82
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, mielonka tyrolska 70g A/1.6.7.9/,ogórek świeży 40g, ser topiony 50gA/7/	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ makaron z serem i szpinakiem 250g 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/jajko 50g A/3/, pomidor 40g,sałata zielona 10g	Kefir 150g A/7/	Energia [kcal] 2313 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 82 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 332 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,84
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/, ser biały 70g dżem25g,sałata zielona 10g	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1,7,9/,ziemniaki 200g,kotlet rybny pieczony 100g A/1.3.4/ brokuły 70g, 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/, paszтет pieczony70g A/1.12/ pomidor 40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2409 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g]84 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 349 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g]20,31
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 62gA/7/serdelki 80g,pomidor40g A/6/,herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, makaron z miesem 250gA/1/ sos koperkowy 150gA/1/,kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ ser żółty 50g A/7/ ogórek świeży40g,pomidor 40g	Mandarynka 100g	Energia [kcal] 2783 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 128 NKT [g] 54 Węglowodany [g]323 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,20
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/, pomidor 40g,sałata zielona 10g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/rizotto 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/ogórek świeży40g,ser topiony 50g A/7/	Jogurt naturalny 150gA/7/	Energia [kcal] 1940 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 56 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 320 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 14,59
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6.10/pomidor40g, sałata zielona 10g	Zacierka 400mlA/9/ziemniaki gotowane 200g,wołowina gotowana,zmielona 60g,fasolka szparagowa 90g,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ twarożek 70g A/7/ marmolada 25g,sałata zielona 10g.	Jogurt owocowy 150gA/7/	Energia [kcal] 1900 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 56 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 288 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 18,42

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.