

DIETA PODSTAWOWA 20.01 – 26.01. 2025

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/6.10/, pomidor 40g	Barszcz biały z ziemniakami 400ml A/1,9/ kapusta z grochem 300g A/1/ chleb pszenny 50g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty 60g, masło roślinne 20g A/7/, masło ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/	Ciasto 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 103 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 276 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 37,63
WTOREK	Płatki owsiane na mleku 400l A/1.7/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62g A/7/ dżem 25g, herbata z cytryną 250ml	Grochowa z makaronem A/1,7.9.6/ ziemniaki 200g kotlet mielony pieczony 100g A/1.3/ marchewka duszona 100g A/1.7/ kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ mortadela 70g A/1.6/, ogórek świeży 40g, pomidor 40g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2872 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 117 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 384 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 31,86
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser topiony 50g A/7/ mielonka tyrolska 70g A/ 6/ ogórek świeży 40g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1.7.9/ makaron z serem i szpinakiem 250g A/1.7/ kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb mieszany 60g, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ jajko 50g A/3/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Kefir 150g A/7/	Energia [kcal] 2262 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 79 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 308 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,34
CZWARTEK	Kakao na mleku 0,25l A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser biały 70g A/7/ dżem 25g, sałata zielona 10g	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7/ ziemniaki 200g A/1/, kotlet rybny pieczony 100g A/1/ surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot wieloowocowy 250ml	Kawa biała na mleku na mleku 0,25l A/7/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, pasztet 70g A/1.12/, pomidor 40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2499 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 93 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 355 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30,36
PIĄTEK	Ryż na mleku 400 ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser topiony 50g A/7/, serdelki 80g A/ 6/ pomidor 40g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ łazanki z mięsem i kapustą 300g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko 50g A/3/ ser żółty 50g A/7/, 50g, ogórek świeży 40g, pomidor 40g.	Mandarynka 100g	Energia [kcal] 2719 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 112 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,18
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb razowy 60g 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/1,9,6/ ziemniaki 200g A/1/ rizotto z mięsem 250g A/1/ 150g A/1/ sos pomidorowy 150g 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/, ogórek świeży 40g, jajko 50g A/3/ ser topiony 50g A/7/	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 1987 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 56 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 338 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,07
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/6.10/ , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Zacierka 400ml A/7.9/, ziemniaki gotowane 200g, wołowina gotowana, fasolka szparagowa 90g, A/1.7/, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 70g A/6/ twarożek A/7/, marmolada 25g	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 1928 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 56 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 299 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22,63

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.