

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 17.02 – 23.02. 2025r**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,szynka kanapkowa70g A/6.10/,pomidor 40g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml A/1,7.9/ Makaron z mięsem 250gsos pomidorowy 150gA/1/,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ ,masło rybne36gA/1.4.7.10/ ser żółty50g A/7/	Jabłko 120g	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 mozzarella62g A/7/dżem 25g, herbata z cytryną 250ml	Krupnik z ziemniakami A/1.7.9/, ziemniaki200g,kotlet mielony ,pieczony100gA/1.3/ marchewka duszona 100gA/1.7/,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ kiełbasa mortadela 70g A/ 1.6/ ,pomidor 30g	Mandarynka 100g	Energia [kcal] 2714 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 115 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 350 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 70gA/1.6.7.9/ ,ser topiony 50g A/7/ ogórek świeży30g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ makaron z serem i szpinakiem250gA/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 30g,sałata zielona 10g	Kefir 200g 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 biały70g A/7/ dżem25g	Pomidorowa z ryżem400ml A/1,7,9/ kotlet rybny pieczony100g A/1.3.4/ bukiet warzyw80g, 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 drobiowy 70A/1.12/ ,ogórek świeży30g,sałata zielona 10g	Banan 100g	Energia [kcal] 2409 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g]84 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 349 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g]21,31
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 62gA/7/serdelki 80gA/6/ herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami400ml A/1,7,9/ makaron 200g A/1/ pulpet100gA/1.3/ sos koperkowy 150gA/1/,kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ ser topiony 100g A/7/ ,ogórek świeży30g,sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	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 30g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ rizotto z mięsem250g,sos pomidorowy 150g A/1/ kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,ser żółty50g A/ 7/ jajko 50g A/3/ ogórek świeży30g ,sałata zielona 10g	Jogurt naturalny150g A/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/pomidor30g,	Rosół z makaronem400mlA/9/ ziemniaki gotowane 200g,udko gotowane100g, fasolka szparagowa, gotowana 90g,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ twarożek 70g A/7/dżem 25g	Maślanka 150gA/7/	Energia [kcal] 1589 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 48 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 258 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 20,80

## **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.