

DIETA ŁATWOSTRAWNA 03.03 – 09.03. 2025r

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/ , masło extra 20g A/7/ ,mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/ ,ser topiony 50g A/7/	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ makaron gotowany 200g A/1/z serem 150g A/7/bita śmietana 50g A/1 ,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , pasta z jajka i sera żółtego 50g A/3.7/	Maślanka 200g A/7/	Energia [kcal] 2492 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 328 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 22,80
WTOREK	Makaron na mleku 400ml A/1.7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , ser mozzarella 62g A/7/ dżem 25g , herbata z cytryną 250ml	Solferino z ziemniakami A/1.7.9/ kasza jęczmienna 200A/1/ pulpet gotowany 100g A/1.3/ sos jarzynowy 150gA/1/ ,surówka z selera i jabłka 120g,kompot 0,25l	Kakao na mleku 250ml A/7/ ,bułki 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/1.6.10/ ,ogórek świeży 30g,pomidor 30g	Kefir 200g A/7/	Energia [kcal] 1947 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g]79 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 234 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,26
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ jajko 50gA/3/ ,pomidor 40g,sałata zielona 10g	Krupnik z ziemniakami 400ml A/1,9/ ziemniaki 200g,ryba pieczona w panierce 100g A/1.3.4/ ćwikła z jabłkiem 100g ,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , chleb mieszany 60g A/1/ , chleb wieloziarnisty 60g A/1/ ,masło roślinne 20g A/7/ ser żółty 50g A/7/ ogórek świeży 30g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2809 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 132 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 354 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,93
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ A/7/ ser biały 70g A/7/ marmolada 25g	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ spaghetti 400g A/1/ 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/ , pasztet drobiowy 70g A/1.10/ ser żółty 50g A/7/ słata zielona 10g	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g]98 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 327 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g]19,19
PIĄTEK	Płatki jęczmienne na mleku 400ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , ser topiony 100g A/7/ jajko 50g A/3/ herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml,ryż gotowany 200g z jabłkami 100g ,bita śmietana 50 A/7/ ,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ A/6/ ser żółty 50g A/7/ ogórek świeży 30g	Mandarynka 100g	Energia [kcal] 3014 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 135 NKT [g] 62 Węglowodany [g]373 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 20,49
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ ,pieczeń rzymska 70g A/1.6.9.10/ , pomidor 40g,sałata zielona 10g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ makaron z jajkiem,wędliną 300g A/1.3/ ,sos pomidorowy 150g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml ,	Kakao 250ml A/7/ ,bułki pszenne 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ ,ser topiony 100g A/7/ ogórek świeży 30g	Banan 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
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ ,kiełbasa golonkowa 70g A/6/ pomidor 40g , sałata zielona 10g	Rosół z makaronem 400mlA/9/ ziemniaki gotowane 200g,udko gotowane 100g, fasolka szparagowa 90g,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/ masło extra 20g A/7/ twarożek 70g A/7/ dżem 25g	Jabłko 120g	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.