

DIETA PODSTAWOWA 03.03– 09.03. 2025

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 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/1,9/ makaron200g A/1/ z serem 150g A/1/ bita śmietana50g A/7/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata250ml , chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty60g,masło roślinne 20g A/7/ , pasta z jajka i sera żółtego 50g A/3.7/	Maślanka 200g A/7/	Energia [kcal] 2456 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g]76 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 324 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 24,38
WTOREK	Makaron na mleku 400 A/1.7/ bułki 100g A/1/ masło extra 20g A/7/ , ser mozzarella 62g A/7/ /dżem 25g, herbata z cytryną 250ml	Solferino z ziemniakami A/1,7.9.6/ kasza jęczmienna200g A/1/ pulpet gotowany w sosie jarzynowym150g A/1/ surówka z kapusty kiszonej120g,kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/ , chleb żytni 120g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/1.6.10/ ,ogórek świeży30g,pomidor 30g	Kefir 200g A/7/	Energia [kcal] 2900 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 134 NKT [g] 46 Węglowodany [g]360 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 20,41
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/ , chleb żytni 60g A/1/ , masło extra 20g A/7/ jajko gotowane50g A/3/ pomidor 40g,sałata zielona 10g	Krupnik z ziemniakami 400ml A/1.7.9/ ziemniaki A/1/ ryba pieczona w panierce100g A/1/ ,ogórek kiszony 100g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku250ml A/7/ chleb mieszany 60g,chleb wieloziarnisty 60g A/1/ ,masło roślinne 20g A/7/ ser żółty 50g A/7/ ogórek świeży30g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2110 Białko ogółem [g]90 Tłuszcz [g] 80 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 240 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 20,19
CZWARTEK	Kakao na mleku0,25l, A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/ , masło extra 20g A/7/ ,ser biały 70g A/7/ marmolada 25g	Ogórkowa gotowany z ziemniakami 400ml A/1,7/ spaghetti 400g A/1/ ,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 drobiowy 70g A/ 1.10/ , ser żółty 50g A/7/ ,sałata zielona 10g	Jogurt owocowy150g A/7/	Energia [kcal] 2148 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 104 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 248 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,21
PIĄTEK	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml 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 i fasolą 400ml A/1,7,9/ ryż gotowany 200gz jabłkami100g,bita śmietana50g A/7/ kompot wieloowocowy250ml	Kako na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty120g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , ser żółty 50g A/7/ ogórek świeży 30g	Mandarynka 100g	Energia [kcal] 3032 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 136 NKT [g] 62 Węglowodany [g] 381 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 25,89
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/ , chleb mieszany 60g A/1/ ,chleb razowy 60g A/1/ masło extra 20g A/7/ , pieczeń rzymska 70g A/1.6.9.10/ pomidor 30g,sałata zielona 10g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ makaron z jajkiem, wędliną i boczkiem 300g A/1.6.7.9/ kompot 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 30g	Banan100g	Energia [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 83 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 25,68
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/ , chleb żytni 60g A/1/ , masło extra 20g A/7/ kiełbasa golonkowa70g A/6/ ,pomidor 40g,sałata zielona 10g	Rosół z makaronem400ml A/7.9/ ,ziemniaki gotowane 200g,udko z kurczaka gotowane100g,fasolka szparagowa, gotowana 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/ ,dżem 25g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 1620 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 48 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 267 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 25,30

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.