

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 01.04 – 07.04. 2024**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, schab wędzony 70g A/6/, ser żółty 50g A/7/ makosernik A/1.3.7/	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1,7,9/ ziemniaki gotowane 220g, schab duszony 50g w sosie pieczarkowym 100g A/1./ fasolka szparagowa 90g, kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml A/7/, chleb mieszany 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ kielbasa żywiecka 70g A/7/ powidła 30g, ogórek kiszony 50g	Ciasto piaskowe 100g	Energia [kcal] 3324 Białko ogółem [g] 145 Tłuszcz [g] 124 NKT [g] 56 Węglowodany [g] 432 Cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29,88
WTOREK	herbata z cytryną 250ml chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/ powidła 30g, jogurt naturalny 150g A/7/	Szczawiowa z ziemniakami A/1.7.9/, makaron gotowany 100g A/1/ z serem 120g i bitą śmietaną 50g A/7/ ,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ogórek kiszony 50g, ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2831 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 120 NKT [g] 60 Węglowodany [g] 358 Cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 21,27
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/ powidła 30g	Ogórkowa z ryżem 400ml A/1,9/, ziemniaki gotowane 220g, ryba pieczona w jarzynach 100g A/4.9/ jabłko deserowe 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ mielonka tyrolska 70g A/1.6.7.9/ jajko 50g A/3/	Pomarancza 100g	Energia [kcal] 2349 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 86 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 327 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 23,76
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ogórek kiszony 50g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/ , ser żółty 50g A/7/	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kasza jęczmienna 200g A/1/, potrawka wieprzowa 200g A/1/ kalafior gotowany 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/, pieczeń rzymska 70g A/1.6.10/ , ser biały 70g A/7/ papryka 20g	Banan 100g	Energia [kcal] 2962 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 126 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 365 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,88
PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa parówkowa 80g A/6/ 100g A/7/, ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g herbata 250ml	Jarzynowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane 220g, filet z kurczaka gotowany 50g w sosie koperkowym 100g A/1/ ćwikła z jabłkiem 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/ A/3/ pomidor 40g, ser biały 70g A/7/ rozspanka 20g	Bułka słodka 70g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2448 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 78 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 15,75
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, serdelki 80g A/6/, ogórek świeży 25g, sałata zielona 10g, ser żółty 50g A/7/	Brokułowa z ziemniakami i 400ml A/1,7,9/ makaron z mięsem 250g sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kielbasa szynkowa 70g A/6/ powidła 30g A/7/ pomidor 40g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 2611 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 87 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 357 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 18,84
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka z piersi z kurczaka 70g A/6/ papryka 20g, rozspanka 20g	Krupnik z ziemniakami 400ml A/1.7.9/ ziemniaki gotowane 220g potrawka wieprzowa duszona 200g A/1/ kalafior 70g, kompot.	Herbata z cytryną 250 ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/ masło extra 20g A/7/ ser biały 70g A/7/ kielbasa krakowska 70g A/6/	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2418 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 109 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 283 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,55

## **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.