

DIETA PODSTAWOWA 01.04 – 07.04. 2024r

	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 100g A/1.3.7/	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1,9/ ziemniaki 220g, schab 50g duszony 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/, , kiełbasa żywiecka 70g A/6/ 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/ herbata z cytryną 250ml	Szczawiowa z ziemniakami A/1,7,9/, makaron gotowany 200g A/1/ z serem 120g, A/7/ bitą śmietaną 50g A/7/ kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ jajko 50g A/3/, ser żółty 50g, A/7/ ogórek kiszony 50g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2822 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 118 NKT [g] 59 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 26,67
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g 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/ kompot wieloowocowy 250ml jabłko deserowe 120g	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/	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2346 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 84 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,06
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/, ogórek kiszony 50g, ser żółty 50g A/7/	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7/, 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] 2957 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 124 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 372 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33,19
PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ kiełbasa parówkowa 80g A/6/ ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g, herbata z cytryną 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/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/ pomidor 40g, roszonek 20g, ser biały 70g A/7/	Bułka słodka 70g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2443 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77 NKT [g] 31 Węglowodany [g] 371 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,25
SOBOTA	Kawa zbożowa na ml A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, serdelki 80g A/6/, ogórek świeży 40g, ser żółty 50g A/7/, sałata zielona 10g	Brokułowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ Makaron z mięsem 250g i sosem pomidorowym A/1.7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao 250 ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6/ powidła 30g pomidor 40g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 2625 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 101 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 343 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,02
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7// szynka z piersi z kurczaka 70g A/6/ papryka 20g, roszonek 20g	Krupnik z ziemniakami 400ml A/7.9/, ziemniaki gotowane 220g, gulasz wieprzowy 200g A/1/ kalafior gotowany 70g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ kiełbasa krakowska 70g A/6/ ser biały 70g A/7/	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 108 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 262 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,73

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.