

**DIETA PODSTAWOWA 16.10- 22.10.2023**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata 250ml, chleb wieloziarnisty 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 60g A/6/, ogórek kiszony 50g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7/, kapusta grochem zasmażana 300g, chleb mieszany 50g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml, jabłko deserowe 150g	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb żytni 50g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, ser żółty 50g A/7/	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 2354 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 111 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 289 Cukry [g] 38 Błonnik pokarmowy[g] 21,01
WTOREK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, dżem 30g, herbata 250ml	Solferino z ziemniakami i wędliną A/1,6,7/, makaron gotowany 220g z pulpą jableczną prażoną 100g i bitą śmietaną 50g A/7/, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pasztet drobiowy 60g A/1,7,10/, ogórek kiszony 50g	Gruszka 120g	Energia [kcal] 2737 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 99 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 409 Cukry [g] 36 Błonnik pokarmowy[g]25
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb żytni 50g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, szynka kanapkowa 30g A/6/, pomidor 50g	Krupnik 400ml A/1,7/, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie własnym 100g A/1/, ćwikła z jabłkiem 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb wieloziarnisty 50g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, ogórek świeży 50g, sałata zielona 20g	Ciasto drożdżowe 100g A/1,3,7/	Energia [kcal] 2571 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 100 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 338 Cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy[g] 25,8
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser twarogowy 50g A/7/, dżem 30g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7/, kasza pęczak gotowana A/1/, potrawka wieprzowa duszona 200g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml, jabłko deserowe 150g	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb wieloziarnisty 50g A/1/, chleb mieszany 50g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, mielonka tyrolska 30g A/6/, pomidor 50g	Jabłko deserowe 150g	Energia [kcal] 2405 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 90 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 351 Cukry [g] 59 Błonnik pokarmowy[g] 29,2
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, marmolada 30g, papryka 20g, herbata 250ml	Fasolowa z makaronem 400ml A/1/, ziemniaki 200g, kotlet rybny smażony 100g A/1,3,4/, sałatka z ogórka kiszzonego 100g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pieczeń rzymska 60g A/1,6,10/, pomidor 50g, sałata 20g	Gruszka 120g	Energia [kcal] 2675 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 98 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 388 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 31,26
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb wieloziarnisty 50g A/1/, masło extra 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, kiełbasa parówkowa 50g A/6/, ogórek świeży 50g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7/, rizotto z mięsem 250g, sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml, jabłko deserowe 150g	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb żytni 50g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, papryka 20g, dżem 30g	Kefir 200g	Energia [kcal] 2612 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 108 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 345 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 21,11
NIEDZIELA	Herbata 250ml, chleb mieszany 50g A/1/, chleb żytni 50g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka konserwowa 60g A/6/, pomidor 50g	Rosół z makaronem 400ml A/1/, ziemniaki 200g, wolowina gotowana zmielona 60g, buraczki duszone 120g A/1,7/, kompot wieloowocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb wieloziarnisty 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, twarożek ze szczypiorkiem 70g A/7/, dżem 30g	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 1918 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 65 NKT [g] 26 Węglowodany [g] 283 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 27,65

## **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.