

DIETA ŁATWOSTRAWNA 06.11-12.11.11. 2023

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka tyrolska 60g A/6/, ogórek kiszony 50g	Szczawiowa ziemniakami i jajkiem 400ml A/1,3,7,9/, makaron gotowany 200g z serem białym 120g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/, kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pasta z jajka 50g A/3.7/ i wędliny 20g A/6/, ser żółty 50g A/7/	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2492 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 328 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
WTOREK	Kasza manna na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser twarogowy 70g A/7/, jajko 25g A/3/, herbata z cytryną 250ml	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7/, ryż 200g, pulpet wieprzowy gotowany 100g A/1,3/, w sosie pomidorowym 150g A/1/, mandarynka 80g, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/., marmolada 30g pieczeń rzymska 60g A/1,7,10//	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2954 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 92 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 456 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 20,55
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, szynka konserwowa 60g A/6/, ogórek kiszony 50g, sałata 10g	Krupnik 400ml A/1,9/, ziemniaki 200g, schab duszony 60g, ćwikła z jabłkiem 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml chleb mieszany 50g A/1/, chleb razowy 50g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, pomidor 50g	Kefir 200g	Energia [kcal] 2376 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 91 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 309 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,99
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa krakowska 60g A/6/, papryka 20g, sałata 10g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kasza jęczmienna 200g A/1/, potrawka wieprzowa 200g A/1,9/, jabłko deser 120g, kompot wieloowocowy 250ml,	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/7/, serdelki 70g A/6/, ogórek kiszony 50g	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 110 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 284 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27,87
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, marmolada 30g, pomarańcza 100g, herbata cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 200g, ryba pieczona 100g A/4/ w jarzynach, jabłko deser 120g kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pasztet drobiowy 60g A/1,6,10/, pomidor 50g, sałata zielona 10g	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 101 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25,80
SOBOTA	Herbata z cytryną 0,25l, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka turystyczna 60g A/1.7.10/, jajko gotowane 50g A/3/,	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml A/1,7/, makaron z mięsem 250g A/1/, sos pomidorowy 150g A/1/, jabłko deser 120g kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml chleb mieszany 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, dżem 30g, sałata zielona 10g	Mandarynka 80g	Energia [kcal] 2206 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 79 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 321 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 17,93
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 60g, ser topiony 50g A/7/, papryka 20g	Rosół z makaronem 400ml A/1,9/, ziemniaki 200g, wołowina gotowana zmielona 60g, fasolka szparagowa 90g, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, twarożek ze szczypiorkiem 70g A/7/, dżem 30g,	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2201 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 NKT [g] 31 Węglowodany (g) 272 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22,16

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.