

DIETA PODSTAWOWA 06.11-12.11. 2023

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata 250ml, chleb wieloziarnisty 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka tyrolska 60g A/6/, ogórek kiszony 50g	Szczawiowa z ziemniakami i z jajkiem 400ml A/1,3,7,9/, makaron gotowany 200g z serem białym 120gA/7/ i bitą śmietana 50g A/7/, kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb żytni 50g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pasta z jajka 50g A/3.7/ i wędliny A/6/, ser żółty 50g A/7/	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2456 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 324 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy[g] 24,38
WTOREK	Kasza manna na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser biały 70g A/7/, jajko gotowane 25g A/3/, herbata z cytryną 250ml	Zalewajka z ziemniakami A/1,7/, fasola z sosem pomidorowym 300gA/1/, mandarynka 80g, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pieczeń rzymska 60gA/1,7,10/, marmolada 30g,	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2542 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 98 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 357 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 18,06
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb żytni 50g A/1/, masło extra20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, szynka kanapkowa 60g A/6/, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 10g	Krupnik 400ml A/1,9/, ziemniaki 200g, schab duszony 60g,,w sosie 100gA/1/ , ćwikła z jabłkiem 120g , kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml chleb mieszany 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, pomidor 50g ,	Kefir 200g A/7/	Energia [kcal] 2352 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 90 NKT [g] 37 Węglowodany [g] 308 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 30,95
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb razowy 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa krakowska 60gA/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 deser120g, kompot wieloowocowy250ml,	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] 2638 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 114 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 342 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 29,67
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50gA/7/, marmolada 30g, pomarańcza 100g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 200g, ryba smażona 100g, surówka z kapusty kiszonej 120g , kompot wieloowocowy250ml, jabłko deserowe 120g	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pasztet drobiowy 60g A/1,6,10/,sałata 10, pomidor 50g,	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 2823 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 122 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 358 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g]28,30
SOBOTA	Herbata z cytryną 0,25l, chleb mieszany 50g A/1/, chleb wieloziarnisty 50g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka turystyczna 60g A/1.7.10/, jajko gotowane 50gA/3/	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml A/1,7/, makaron z mięsem 250 g A/1/ sos pomidorowy 150g A/1/, jabłko deser 120g, kompot wieloowocowy250ml	Herbata z cytryna 50ml A/7/,chleb mieszany 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, dżem 30g, sałata zielona 10g	Mandarynka 80g	Energia [kcal] 2301 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 91 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 322 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 25,35
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 60gA/6/, ser topiony 50gA/7/, papryka 20g	Rosół z makaronem 400ml A/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] 1964 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 68 NKT [g] 30 Węglowodany (g) 272 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 19,96

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.