

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 26.02 – 03.03. 2024**

|              | ŚNIADANIE   | OBIAD  | KOLACJA  | KOLACJA II           |  |
|--------------|---|--|--|----------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK | Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka turystyczna 70g A/6/, ogórek kiszony 50g                  | Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, ryż gotowany 200g z truskawkami 80g 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/, jajko gotowane 50g A/3/, ser żółty 50g A/7/   | Jabłko deserowe 120g | Energia [kcal] 2340<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 80<br>NKT [g] 32<br>Węglowodany [g] 340<br>Cukry [g] 50<br>Błonnik pokarmowy[g] 22,48   |
| WTOREK       | Płatki jęczmienne na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, herbata z cytryną 250ml             | Szczawiowa z ziemniakami 0,4l A/1,7,9/, makaron 200g A/1/ z serem białym 120g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/, kompot 250ml              | Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/, jajko gotowane 50g A/3/, ogórek świeży 25g                                  | Mandarynka 80g       | Energia [kcal] 2916<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 116<br>NKT [g] 52<br>Węglowodany [g] 387<br>Cukry [g] 51<br>Błonnik pokarmowy[g] 21,24 |
| ŚRODA        | Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, serdelki 80g A/6/, pomidor 25g, jogurt owocowy 150g A/7/             | Rosół z makaronem 400ml A/1,9/, ziemniaki 220g, wołowina gotowana zmielona 60g, ćwikła z jabłkiem 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/, pasta z sera białego i wędliny 80g A/1,6,7/, papryka 20g                 | Jabłko deserowe 120g | Energia [kcal] 2883<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 86<br>NKT [g] 33<br>Węglowodany [g] 449<br>Cukry [g] 30<br>Błonnik pokarmowy[g] 26,21  |
| CZWARTEK     | Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, paszтет drobiowy 70g A/1,7,10/, ser żółty 50g A/7/, sałata 10g           | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, kasza pęczak 200g A/1/, sos mięsny 200g A/1,9/, kalafior 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/, masło rybne 35g A/4,7,10/, jajko gotowane 50g A/3/, ogórek kiszony 50g | Banan 100g           | Energia [kcal] 2929<br>Białko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 122<br>NKT [g] 49<br>Węglowodany [g] 373<br>Cukry [g] 41<br>Błonnik pokarmowy[g] 22,81 |
| PIĄTEK       | Ryż na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, herbata z cytryną 250ml                           | Brokułowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 220g, filet z morszczuka pieczony w jarzynach 100g A/1,4,9/, kompot wieloowocowy 250ml | Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser biały 70g A/7/, pomidor 25g, sałata 10g   | Mandarynka 80g       | Energia [kcal] 2980<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 120<br>NKT [g] 40<br>Węglowodany [g] 380<br>Cukry [g] 30<br>Błonnik pokarmowy[g] 21,70 |
| SOBOTA       | Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/1,6,10/, ser żółty 50g A/7/, ogórek świeży 25g | Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, rizotto z mięsem 250g, sos pomidorowy 150g A/1/, brokuły 70g, kompot wieloowocowy 250ml        | Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, salceson włoski 70g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 10g   | Jabłko deserowe 120g | Energia [kcal] 2768<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 116<br>NKT [g] 48<br>Węglowodany [g] 360<br>Cukry [g] 30<br>Błonnik pokarmowy[g] 24,69  |
| NIEDZIELA    | Herbata z cytryną 250ml, , bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6/, papryka 20g, sałata zielona 10g             | Zacierkowa 400ml A/9/, ziemniaki 220g, udko gotowane 110g, fasolka szparagowa 90g, kompot wieloowocowy 250 ml                          | Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, twaróg 70g A/7/, kielbasa szynkowa 70g A/6/  | Pomarańcza 100g      | Energia [kcal] 2190<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 79<br>NKT [g] 27<br>Węglowodany [g] 284<br>Cukry [g] 30<br>Błonnik pokarmowy[g] 23,22  |

## **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.