

DIETA PODSTAWOWA 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/, kapusta z grochem 300g, chleb mieszany 50g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml | Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb razowy wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko gotowane 50g A/3/, ser żółty 50g A/7/ | Jabłko deserowe 120g | Energia [kcal] 2404 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 107 NKT [g] 42 Węglowodany [g] 316 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 41,24 |
| 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/, chleb żytni 120g 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 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 116 NKT [g] 387 Węglowodany [g] 387 Cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy[g] 21,24 |
| ŚRODA | Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g 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 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 86 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 449 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 26,21 |
| CZWARTEK | Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g 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 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 122 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 373 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 22,81 |
| PIĄTEK | Ryż na mleku 400ml A/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/1,79/, ziemniaki 220g, filet z morskazuka smażony 100g A/1,3,4/, surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot wieloowocowy 250ml | Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser biały 70g A/7/, pomidor 25g, sałata zielona 10g | Mandarynka 80g | Energia [kcal] 3140 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 138 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 388 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,69 |
| SOBOTA | Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g 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/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, salceson włoski 70g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 10g | Jabłko deserowe 120g | Energia [kcal] 2768 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 116 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 360 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,69 |
| NIEDZIELA | Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g 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/, twarożek 70g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6/ | Pomarańcza 100g | Energia [kcal] 2215 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79 NKT [g] 27 Węglowodany [g] 294 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 27,55 |

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.