

DIETA PODSTAWOWA 22.04– 28.04. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa krakowska 70g A/6/, powidła 25g, jogurt naturalny 150g A/7/	Szczawiowa z ziemniakami i wędliną 400ml A/1,7,9/, makaron z serem białym 150g A/7/ i musem śmietanowo – borówkowym 60g A/7/, 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/, ogórek kiszony 50g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2822 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 118 NKT [g] 59 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy[g] 26,67
WTOREK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/, powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l A/1,7,9/, ryż 200g, filet z kurczaka gotowany 60g w sosie 150g jarzynowym A/1,9/, buraczki 120g A/1,7/, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, mielonka tyrolska 70g A/1,6,7,9/, ogórek świeży 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Kiwi 80g 1szt	Energia [kcal] 2973 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 140 NKT [g] 55 Węglowodany [g] 372 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 36,9
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/, jajko gotowane 50g A/3/, pomidor 40g, sałata roszponka 20g	Jarzynowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 220g, kotlet wieprzowy smażony 100g A/1,3/, kapusta zasmażana 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 żółtego 80g A/7/, polędwica drobiowa 70g A/6/, papryka 20g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 3125 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 126 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 396 Cukry [g] 35 Błonnik pokarmowy[g] 24,1
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa krakowska 70g A/6/, ser topiony 50g A/7/, ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g	Kapuśniak z ziemniakami na żeberkach 400ml A/9/, kasza jęczmienna 200g A/1/, gulasz wołowy duszony 200g A/1/, fasolka szparagowa 90g, 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/, kielbasa szynkowa 70g A/6/, ser biały 70g A/7/, pomidor 40g	Banan 100g	Energia [kcal] 2129 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 64 NKT [g] 41 Węglowodany [g] 340 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 25,3
PIĄTEK	Kasza manna na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa parówkowa 80g A/6/, ser żółty 50g A/7/, sałata roszponka 20g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 220g, filet z miruny 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/, szynka kanapkowa 70g A/6/, ogórek świeży 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Bułka drożdżowa z nadzieniem 70g 1 szt A/1,3,7/	Energia [kcal] 2443 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77 NKT [g] 31 Węglowodany [g] 371 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 21,25
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, serdelki 80g A/6/, ser żółty 50g A/7/, pomidor 40g, sałata rukola 20g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9/, rizotto z mięsem 250g, sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/1,6,10/, papryka 20g, sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 3063 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 131 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 382 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,13
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka z piersi kurczaka 70g A/6/, ogórek świeży 40g, sałata rukola 20g	Rosół z makaronem 400ml A/9/, ziemniaki 220g, udko z kurczaka gotowane 120g, bukiet warzyw 75g A/9/, kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kielbasa krakowska 70g A/6/, twaróg 70g A/7/, pomidor 40g	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2354 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 306 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,56

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.