

DIETA ŁATWOSTRAWNA 29.04 – 05.05. 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/, pasta rybna 32g A/4.7.10/	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ Makaron gotowany 200gA/1/,makaron z mięsem 250gA/1/ sos pomidorowy 150gA/1/ ,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ ser żółty 50g A/7/ jajko 50gA/3/ogórek kiszony 50g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2616 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 381 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,81
WTOREK	Makaron na mleku 400g A/1.7/ bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62g A/7/ powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Barszcz biały z ziemniakami i wędliną A/1.7.9.6/, ryż gotowany 100g z truskawkami 90g i bitą śmietaną 50g A/7/ ,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, mielonka tyrolska 70g A/6/ ser topiony 50g A/7/ pomidor 40g	Ciasto drożdżowe 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2800 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g]88 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 430 Cukry [g] 55 Błonnik pokarmowy[g] 23,10
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, szynka z piersi z kurczaka 70g A/6/ ogórek świeży40g , kabanosy80g A/6/ roszponka 20g	Kalafiorowa z ziemniakami400ml A/1,9/kasza jęczmienna gotowana200gA/1/,potrawka wołowa 200g A/1/ marchewka gotowana100gA/1.7/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml chleb mieszany 120g A/1/,masło roślinne 20gA/7/połędwica drobiowa 70g A/6/papryka 20g, jajko 50g A/3/	Banan 100g	Energia [kcal] 2514 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 NKT [g] 36 Węglowodany [g] 353 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,60
CZWARTEK	Herbata 250ml chleb mieszany120g A/1/, masło extra 20g A/7/, jogurt owocowy 150g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/ ,pomidor40g	Pomidorowa z ryżem400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane220g paprykarz 150g A/4/ jabłko deserowe 120g,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/, połędwica miodowa 70gA/ 6/ ser biały70g A/7/ ogórek świeży40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2337 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 79 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 341 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,59
PIĄTEK	Herbata z cytryną 0,25l,chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/ 100gA/7/,papryka 20g, powidła 25g,golonkowa 70g A/6/ rukola 20g,pomidor40g	Pieczarkowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane 220g,schab 50g w sosie własnym150g A/1/ brokuły 70g ,kompot wieloowocowy250ml	Herbata z cytryną 250ml chleb mieszany120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,szynka kanapkowa 70gA/6/jajko 50gA/3/ papryka 20g, sałata zielona10g,ogórek świeży 40g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 2387 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 319 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 18,30
SOBOTA	Herbata z cytryną 250 ml, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,serdelki 80g A/6/,pomidor 40g,sałata zielona 10g,ser żółty 50g A/7/	Jarzynowa z ziemniakami400ml A/1,7,9/ Makaron gotowany z serem i szpinakiem 250gA/1/, kompot wieloowocowy250ml,	Herbata 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,pieczeń rzymska 70g A/1.6.10/ ser topiony 50g A/7/ jajko 50gA/3/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2670 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 70 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 389 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 32,10
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/ powidła 25g, ser topiony50g A/7/ogórek świeży40g	Zacierkowa na rosole 400mlA/1.7.9/ziemniaki gotowane 220g potrawka wieprzowa 200gA/1/ fasolka gotowana 90gA/1.7/kompot,	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ ser biały70g A/7/ połędwica miodowa 70g A/6/ ,ogórek kiszony50g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 68 NKT [g] 27 Węglowodany [g] 320 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 22,46

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.