

DIETA PODSTAWOWA 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 37g A/4.7.10/	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ fasolka po bretońsku 300g ,chleb 50g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/ ogórek kiszony 50g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2784 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 121 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 367 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 39,59
WTOREK	Makaron na mleku 400ml A/1.7/ bułki pszenne 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 200g z truskawkami 90g i bitą śmietaną 50g A/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/, ser topiony 70g, A/7/ pomidor 40g	Ciasto drożdżowe 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2814 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 88 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 431 Cukry [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 24,10
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ szynka z piersi z kurczaka 70g A/6/, ogórek świeży 40g, kabanosy 80g A/6/ rozspanka 20g	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml A/1,9/, kasza jęczmienna 200g A/1/, gulasz wołowy 200g A/1/ marchewka 100g A/1.7/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml chleb mieszany 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ polędwica drobiowa 70g A/6/ jajko 50g A/3/ papryka 20g ,	Banan 100g	Energia [kcal] 2543 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 NKT [g] 36 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10
CZWARTEK	Herbata z cytryną 0,25l, chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/, pomidor 40g, jogurt owocowy 150g A/7/	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1,7/ ziemniaki 220g A/1/, ryba smażona 100g A/1.3.4/ surówka z kapusty kiszanej 120g , kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 0,25l chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6/, ser biały 70g A/7/ ogórek świeży 40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2680 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 367 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,54
PIĄTEK	chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/ kielbasa gołonkowa 70g A/6/ ser topiony 50g A/7/, powidła 25g, pomidor 40g , herbata z cytryną 250ml	Pieczarkowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane 220g, schab duszony 50g w sosie własnym 150g A/1/ 120g, brokuły 70g, kompot wieloowocowy 250ml	Herbata 250ml chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/ jajko 50g, A/3/ papryka 20g, sałata zielona 10g, ogórek świeży 40g	Kiwi 80g	Energia [kcal] 2394 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 91 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 321 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70
SOBOTA	Herbata z cytryną, chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, serdelki 80g A/6/, pomidor 40g, ser żółty 50g A/7/ sałata zielona 10g	Jarzynowa z ziemniakami i wędliną 400ml A/1,7,9,6/ makaron z serem i szpinakiem 250g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Kakao 250 ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, pieczeń rzymska 70g A/1.6.10/ ser topiony 50g A/7/ jajko 50g A/3/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2680 Białko ogółem [g] 188 Tłuszcz [g] 78 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 399 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 39,10
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ szynka konserwowa 70g A/6/ powidła 25g, ser topiony 50g A/7/ ogórek świeży 40g	Zacierkowa na rosolu 400ml A/7.9/, ziemniaki gotowane 220g, potrawka wieprzowa 200g A/1/ fasolka gotowana 90g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 20g A/6/ polędwica miodowa 70g A/6/ ser biały 70g A/7/ ogórek kiszony 50g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2181 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 68 NKT [g] 27 Węglowodany [g] 321 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27,96

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.