

DIETA LATWOSTRAWNA 20.05 – 26.05. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,mielonka tyrolska 70g A/1.6.7.9/, ogórek świeży 40g, ser żółty 50g A/7/ kefir 200g A/7/ sałata zielona 20g	Szczawiowa z ziemniakami i wędliną 400ml A/1,7,9,6/ makaron gotowany 200g A/1/ z serem 150g A/7/ i musem borówkowym 50gA/7/,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ , kabanosy 70gA/6/ pasta z jajka 50g A/3.7/	Banan 100g	Energia [kcal] 3034 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 117 NKT [g] 53 Węglowodany [g] 398 Cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy[g] 22,63
WTOREK	Kasza manna na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, mozzarella 62g A/7/ powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem A/1.7.9/, ziemniaki gotowane 220g, filet z indyka gotowany 50g w sosie koperkowym150gA/1/ bukiet warzyw 80g,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,kielbasa szynkowa70g A/ 6.10/ ser żółty 50g A/7/ pomidor 40g,sałata zielona 10g	Gruszka 170g	Energia [kcal] 2648 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g]85 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 381 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 24,79
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, schab wędzony 70g A/1.7.10/ ser topiony 50g A/7/,papryka 20g,sałata lodowa 20g	Krupnim z ziemniakami 400ml A/1,9/ ziemniaki 220gA/1/,filet z kurczaka gotowany50g A/1/w sosie jarzynowym, kalafior gotowany70g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb wieloziarnisty 50g A/1/,masło roślinne 20gA/7/ polędwica drobiowa 70g A/6/,pomidor 40g,ogórek świeży 40g, pasta z sera białego i żółtego 80gA/7/sałata zielona	Jogurt owocowy 150gA/7/	Energia [kcal] 2450 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 74 NKT [g] 31 Węglowodany [g] 355 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 28,53
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/ ,papryka 20g, sałata zielona 10g	Koperkowa z ziemniakami400ml A/1,7,9/, ryż gotowany 200g A/1/ paprykarz rybny 150gA/4.9/ , 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/, szynka konserwowa 70gA/ 6/ ogórek świeży 40g,jajko 50g A/3/ sałata lodowa 20g	Ciasto drożdżowe 100gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2543 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 86 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 356 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 30,27
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,kiebasa parówkowa 80g A/1.6.7/,pomidor 40g,sałata lodowa20g, herbata 250ml	Rosół z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki gotowane 220g,wołowina gotowana 60g w sosie jarzynowym 150g A/1/,marchewka gotowana 100gA/1.7/ kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,szynka z piersi z kurczaka70g A/ 6/ ogórek świeży 40g, ser biały 70g A/7/, sałata zielona 10g	Maślanka 200gA/7/	Energia [kcal] 2365 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 85 NKT [g] 31 Węglowodany [g] 330 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 26,80
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,pieczeń rzymska 70g A/1.6.7/,ser żółty 50g A/7/ 25g,sałata lodowa 20g,papryka 20g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ makaron z miesem 250g A/1/,sos pomidorowy 150gA/1/ kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,serdelki 80g A/6/, ser topiony 50g A/7/pomidor 40g,sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2860 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 119 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 366 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 23,97
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa70g A/6/ ogórek świeży40g, papryka 20g,jogurt naturalny150g A/7/	Krupnik z ziemniakami 400mlA/1.7.9/ziemniaki 220g potrawka wieprzowa duszona 200g A/1/ brokuły gotowane70g,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ ser biały70g A/7/ kielbasa mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/pomidor 40g,sałata lodowa20g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2126 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65 NKT [g] 25 Węglowodany [g] 315 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy 28,49

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.