

DIETA PODSTAWOWA 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 60g A/1.6.7.9/,ogórek świeży40g, ser żółty 50g A/7/ kefir 200gA/7/ sałata zielona 20g	Szczawiowa z ziemniakami i wędliną 400ml A/1,7,9,6/ makaron gotowany 200g z serem 150g A/7/ i musem borówkowym 50gA/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/, kabanosy70g A/7/ pasta z jajka50g 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/, ser mozzarella 62g A/7/powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem,A/1,7,9/, ziemniaki220g,filet z indyka gotowany 50g w sosie koperkowym100gA/1/ ,ogórek kiszony 100g,kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/, pomidor40g,sałata zielona 10g,ser żółty 50g A/7/	Gruszka 170g	Energia [kcal] 2648 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 85 NKT [g] 34 Węglowodany [g] 381 Cukry [g] 41 Błonnik pokarmowy[g] 24,79
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/,schab wędzony70g A/6/, papryka 20g,ser topiony 50g A/7/ sałata lodowa 20g	Krupnik z ziemniakami 400ml A/1,9/ ziemniaki 220gA/1/ filet z kurczaka smażony 100g A/1.3/ kalafior gotowany70g kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ polędwica drobiowa 70gA/6/,pasta z sera białego i żółtego 80g A/7/pomidor40g, ogórek świeży 40g	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/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6/, papryka 20g , sałata zielona 10g	Fasolowa z ziemniakami 400ml A/1,7/ryż gotowany 200g paprykarz rybny 150g A/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 70g A/6/, ogórek świeży 40g,jajko 50g A/3/ sałata lodowa 20g	Ciasto drożdżowe 100g A/1.37/	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/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,kiełbasa parówkowa 80g A/1.6.7/,pomidor 40g,sałata lodowa 20g, herbata z cytryną 250ml	Rosół z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 220g, wołowina gotowana60g w sosie jarzynowym 150g ,marchewka gotowana 100gA/1.7/kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,szynka z piersi z kurczaka 70g A/6.7.9.10/ ser biały 70g A/7/ogórek świeży40g, sałata zielona 10g,	Maślanka 200g A/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 ml A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, pieczen rzymska 70g A/1.6.7/, ser żółty 50g A/7/ papryka20g ,sałata lodowa 20g	Jarzynowa z ziemniakami i fasolą 400ml A/1,7,9/ Makaron z mięsem 250g A/1.7/,sos pomidorowy 150g, A./1/kompot wieloowocowy250ml	Kakao 250 ml A/7/,chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, serdelki 80g A/6/ ser topiony50g 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, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, jogurt naturalny 150g A/7/, papryka 20g A/3/ polędwica miódowa70gA/6/ ogórek	Krupnik z ziemniakami 400ml A/7.9/,ziemniaki 220g, gulasz wieprzowy 200gA/1/ brokuły gotowane70g A/1.7/,kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120gA/1/ ,masło roślinne 20gA/7/ mielonka turystyczna70g A/1.6.7.9/ ser biały 70g A/7/pomidor 40g,sałata	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2126 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65 NKT [g] 25 Węglowodany [g] 315 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 28,49

świeży 40g		lodowa 20g		
------------	--	------------	--	--

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.