

DIETA LATWOSTRAWNA 12.08 – 18.08. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , kiełbasa krakowska 70g A/6/ , kefir 150g A/7/ , pomidor 45g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ makaron gotowany z serem i szpinakiem 250g A/1.7/ , kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , jajko 50g A/3/ , ser żółty 50g A/7/	Bułka z jagodami 1 szt-70g	Energia [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 94 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 349 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 20,37
WTOREK	Płatki jęczmienne na mleku 400ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , marmolada 25g, ser topiony 100g, papryka 20g, A/7/ herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z ryżem A/1.9/ ziemniaki młode 200g, filet z kurczaka gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g A/1/ buraczki 100g A/1/ kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , bułki 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , szynka drobiowa 70g A/6/ pomidor 40g, papryka 20g, ogórek świeży 40g, sałata zielona 10g	Maślanka 200g A/7/	Energia [kcal] 2649 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 116 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 15,60
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , szynka kanapkowa 70g A/6/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Koperkowa z makaronem 400ml A/1.9.6.7/ ziemniaki 200g, ryba pieczona w jarzynach 100g A/4/ kalafior 70g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , chleb mieszany 60g A/1/ , chleb wieloziarnisty 60g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ jajko 50g A/3/ ser topiony 50g A/7/ , ogórek świeży 40g	Wafle kukurydziane 20g	Energia [kcal] 2078 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 76 NKT [g] 49 Węglowodany [g] 276 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 17,70
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ A/7/ , kiełbasa szynkowa 70g A/6/ papryka 20g, pomidor 40g	Kalafiorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/ ziemniaki gotowane 200g A/1/ potrawka wieprzowa 200g, marchewka gotowana A/1.7/ , kompot wieloowocowy 250ml.	Herbata 0,25l, chleb mieszany 120g A/1/ masło roślinne 20g A/7/ , twaróg 70g A/7/ powidła 25g, sałata lodowa 20g	Ciasto piaskowe 80g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 74 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 330 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 21,10
PIĄTEK	chleb mieszany 120g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , ser mozzarella 62g A/7/ , pomidor 40g, rosół 20g, herbata 250ml	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ ryż gotowany 200g z jabłkami 100g i bita śmietaną 50g A/7/ , kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , szynka miodowa 70g A/6/ ogórek świeży 40g, ser topiony 50g A/7/	Banan 100g	Energia [kcal] 2956 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 115 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 413 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 19,90
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , polędwica drobiowa 70g A/6/ , pomidor 40g, sałata lodowa 20g	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ makaron z mięsem 250g, sos pomidorowy 150g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao 250ml A/7/ , bułki pszenne 100g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , jajko 50g A/3/ , ser żółty 50g A/7/ , jajko 50g A/3/ papryka 20g,	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2535 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 100 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 333 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 15,90
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/ , masło extra 20g A/1.6.7.9/ szynka kanapkowa 70g A/6.10/ , pomidor 40g, ogórek świeży 40g	Krupnik z ziemniakami 400ml A/1.7.9/ ziemniaki młode 200g, udko gotowane 100g, fasolka szparagowa gotowana 90g, kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/ masło extra 20g A/7/ twaróg 70g A/7/ , powidła 25g, sałata zielona 10g, papryka 20g.	Gruszka 150g	Energia [kcal] 1589 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 48 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 258 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 20,80

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.