

DIETA PODSTAWOWA 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 40g | Solferino z ziemniakami 400ml A/1,9/ Makaron z serem i szpinakiem 250g, 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/ | Bułka z jagodami 70g-1szt A/1.3.7/ | Energia [kcal] 2594 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 95 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 358 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,24 |
| WTOREK | Płatki jęczmienne na mleku 400ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , ser topiony 100g A/7/ marmolada 25g, papryka 20g, herbata z cytryną 250ml | Pomidorowa z ryżem A/1.9/ ziemniaki młode 200g, filet z kurczaka smażony 100g A/1.3/ buraczki 100g A/71g kompot 250ml, | Kakao na mleku 250ml A/7/ , chleb żytni 120g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ szynka drobiowa 70g A/6/ ogórek świeży 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g | Maślanka 200g A/7/ | Energia [kcal] 2675 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 117 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 326 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23,03 |
| ŚRODA | Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/ , chleb żytni 60g A/1/ , masło extra 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/6/ pomidor 40g, sałata zielona 10g | Koperkowa z makaronem 400ml A/1.7.9.6/ ziemniaki 200g ryba pieczona w jarzynach 100g A/4.9/ kalafior 70g, kompot wieloowocowy 250ml | Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb mieszany 60g, 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] 2106 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 76 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 287 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,87 |
| CZWARTEK | Kakao na mleku 0,25l, A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/ , masło extra 20g A/7/ , kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/ , pomidor, 40g, papryka 20g | Kalafiorowa z makaronem 400ml A/1,7/ ziemniaki młode 200g A/1/ , potrawka wieprzowa 200g, A/1/ marchewka gotowana 100g 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, ogórek małosolny 50g | Ciasto piaskowe 0g A1.3.7/ | Energia [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 108 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 338 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 |
| PIĄTEK | Chleb mieszany 120g A/1/ , masło extra 20g A/7/ ser mozzarella 62g A/7/ , pomidor 40g, rozszonka 20g, herbata 250ml | Grochowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ , ryż 200g z jabłkiem 100g, bita śmietana 50g, A/7/ kompot wieloowocowy 250ml | Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , szynka miodowa 70g A/6/ ogórek świeży 40g, ser topiony 50g A/7/ | Banan 100g | Energia [kcal] 2962 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 115 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 415 Cukry [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 |
| SOBOTA | Kawa na mleku 0,25l A/7/ , chleb mieszany 60g A/1/ , chleb wieloziarnisty 60g A/1/ masło extra 20g A/7/ , poledwica drobiowa 70g A/6/ , pomidor 40g, sałata lodowa 20g | Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ makaron z mięsem 250g A/1/ sos pomidorowy 150g A/1/ , kompot wieloowocowy 250ml | Kakao na mleku 250ml A/7/ , chleb mieszany 60g A/1/ , chleb żytni 60g A/1/ , masło roślinne 20g A/7/ , ser żółty 50g A/7/ / jajko 50g A/3/ papryka 20g | Jabłko deserowe 120g | Energia [kcal] 2544 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 100 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 |
| NIEDZIELA | Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/ , chleb żytni 60g A/1/ , masło extra 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/6.10/ pomidor 40g, ogórek świeży 40g | Krupnik 400ml A/7.9/ ziemniaki młode 200g, udko gotowane 100g fasolka szparagowa 90g A/1.7/ , kompot wieloowocowy 250ml | Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 70g A/6/ twaróg 70g A/7/ 10g, powidła 25g, papryka 20g, sałata zielona 10g | Gruszka 150g | Energia [kcal] 1620 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 48 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 267 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 |

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.