

DIETA LATWOSTRAWNA 19.08-25.08.2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,szynka drobiowa 70g A./6./, pomidor 40g	Solferino z ziemniakami i wędliną 400ml A/1,7,9,/ makaron gotowany 200g A/1/ z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną 50gA/7/,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ , ser żółty 50gA/7/, jajko 50g A/3./	Jogurt naturalny150g A/7/	Energia [kcal] 2311 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 85 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 298 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 25,33
WTOREK	Makaron na mleku 400ml A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/ ,dżem 25g, herbata z cytryną 250ml	Koperkowa z ryżem A/7.9/, ziemniaki 200g, filet z kurczaka gotowany 70g,ćwikła z jabłkiem 120g 200g/,kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa szynkowa70g A/6/, ogórek świeży 40g ,sałata zielona 10g	Banan 100g	Energia [kcal] 2610 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 100 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 345 Cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy[g] 21,58
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/, kiełbasa krakowska70g A/6/,pomidor 40g ,sałata zielona 10g	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/ ,ziemniaki 220g,schab duszony 60g w sosie własnym 100gA/1/, kalafior 70g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 50g A/1/, chleb wieloziarnisty 50g A/1/,masło roślinne 20gA/7/ ,ser żółty 50gA/7/,ogórek świeży 40g, papryka 20g,	Pączek 1 szt.A/1,3,7/	Energia [kcal] 2616 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 115 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 305 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 16,60
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/, poledwica drobiowa 70gA/1,6,7,9,10/, ser mozzarella 62gA/7/	Barszcz czerwony z ziemniakami400ml A/1,7,9/, kasza jęczmienna 200g A/1/ ,pulpet gotowany100gA/1,3,/w sosie 150gA/1, kalafior 70g/ , 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/, jajko 50gA/3/, sałata lodowa20g, papryka 20g	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2780 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 117 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 333 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 27,99
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser biały 70gA/7/,pomidor 40g,sałata lodowa 20g, herbata 250ml	Kalafiorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/,ziemniaki 200g, ryba pieczonas w jarzynach 100gA/4/, sałata zielona 60g, ze śmietaną 20gA/7/,kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko 50gA/3/,szynka kanapkowa 70gA/6/, marmolada 25g, sałata rozspanka 20g,	Kefir 150gA/7/	Energia [kcal] 2541 Białko ogółem [g]117 Tłuszcz [g]101 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 307 Cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy[g] 11,39
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka miódowa70g A/6./, pomidor 40g ,sałata zielona 10g,papryka 20g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ rizotto z mięsem 250g,sos pomidorowy 150gA/1/ kompot wieloowocowy250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser topiony 50gA/7/, jajko 50gA/3/,, ogórek świeży 40g,sałata lodowa 20g	Wafle kukurydziane 20g	Energia [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 97 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 312 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 17,22
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 70gA/6/, pomidor 40g, sałata lodowa20g	Rosół z makaronem 400mlA/1.9/ziemniaki 200g wołowina gotowana zmielona 60g, fasolka szparagowa 70g,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ ,twarożek ze szczypiorkiem70g A/7/ , papryka 20g	Jogurt owocowy 150gA/7/	Energia [kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] NKT [g] Węglowodany [g] Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy 23,21

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.