

DIETA PODSTAWOWA 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/1.6.7.9/, pomidor 40g	Solferino z ziemniakami i wędliną 400ml A/1,7,9,6/ makaron gotowany 200g z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną 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/, jajko 50gA/3/, ser żółty 50gA/7/	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2324 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 305 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30,27
WTOREK	Makaron na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 50g A/7/, powidła 25g, herbata z cytryną 250ml	Koperkowa z ryżem A/7.9/, ziemniaki 200g, filet z kurczaka gotowany 70g, ćwikła z jabłkiem 120g, kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70gA/6/, sałata zielona 10g, ogórek świeży 40g	Banan 100g	Energia [kcal] 2625 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 101 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 352 Cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27,00
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa krakowska 70g A/6/, pomidor 40g, sałata zielona 10g	Pomidorowa z makaronem 0,4lA/1,7,9/, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie własnym 100gA/1//, mizeria z ogórka 80g ze śmietaną 20gA/7//, 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 50gA/7/, ogórek świeży 40g, papryka 20g,	Pączek 1 szt.A/1,3,7/	Energia [kcal] 2630 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 115 NKT [g] 44 Węglowodany [g] 313 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,42
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, polędwica drobiowa 70g/6/, ser mozzarella 62gA/7/, pomidor 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/7,9/, kasza jęczmienna 200gA/1/, pulpet gotowany 100gA/1,3/, sos 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/, papryka 20g, sałata lodowa 20g	Jabłko deser 120g	Energia [kcal] 2724 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 118 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 321 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33,65
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa krakowska 70g A/6./, pomidor 40g, ser biały 70gA/7/, sałata lodowa 20g, herbata z cytryną 250ml	Kalafiorowa z makaronem 0,4lA/1,9, ziemniaki 200g, ryba pieczona w jarzynach 100gA/4,9/, sałata zielona 60g ze śmietaną 20gA/7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka kanapkowa 70gA/6/, marmolada 25g, sałata roszponka 20g,	Kefir 150gA/7/	Energia [kcal] 2559 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 101 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 17,05
SOBOTA	Kawa zbożowa na ml A/1,7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka miódowa 70g A/6./, pomidor 40g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Jarzynowa z ziemniakami i fasolą 400ml A/1,7,9/, rizotto z mięsem 250g A/1.7/, sos pomidorowy 150g, A./1/kompot wieloowocowy 250ml	Kakao 250 ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g 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] 2518 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 98 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 341 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,54
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/, szynka kanapkowa 70gA/6/, pomidor 40g, sałata lodowa 20g	Rosół z makaronem 400ml A/1,9/, ziemniaki 200g, wołowina gotowana zmielona 60g, fasolka szparagowa 70g, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120gA/1/, masło roślinne 20gA/7/, twaróg ze szczypiorkiem 70gA/7/, ogórek małosolny 40g, papryka 20g	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 1892 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60 NKT [g] 24 Węglowodany [g] 279 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,03

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.