

DIETA PODSTAWOWA 25.11 – 30.11. 2024

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/ polędwica miodowa 70g A/6/, ser topiony 100g A/7/ pomidor 40g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,9/ fasola z sosem pomidorowym 300g A/1/ chleb 50g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty 60g, masło roślinne 20g A/7/, masło ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2570 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 114 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 315 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,50
WTOREK	Płatki owsiane 400g A/1,7/, masło extra 20g A/7/, ser biały 70g A/7/ marmolada 25g, herbata z cytryną 250ml	Brokułowa z makaronem A/1,7,9,6/ ziemniaki gotowane 220g kotlet rybny pieczony 100g A/1,3,4/, surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ szynka drobiowa 70g A/6/, ogórek kiszony 50g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Jogurt owocowy A/7/ 150g	Energia [kcal] 2517 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 368 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 26,63
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser mozzarella 62g A/6/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ łazanki z mięsem i kapustą 300g A/1/, chleb pszenny 50g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb mieszany 60g, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ polędwica drobiowa 70g A/6/ ogórek świeży 40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 80 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 351 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,26
CZWARTEK	Kakao na mleku 0,25l A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6/, papryka 20g, ogórek świeży 40g, jajko 50g A/3/	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml A/1,7/ kasza jęczmienna 200g A/1/, potrawka wieprzowa 200g A/1/ buraczki gotowane 100g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Kawa biała na mleku 0,25l A/7/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, jajko 50g A/3/ ser żółty 50g A/7/ pomidor 40g	Banan 100g	Energia [kcal] 2909 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 133 NKT [g] 46 Węglowodany [g] 361 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,63
PIĄTEK	Ryż na mleku 400 ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser topiony 100g A/7/, pomidor 40g, herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/ ziemniaki 200g kotlet pieczony 100g A/1,3/ fasolka szparagowa 90g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, szynka kanapkowa 70g A/6,10/, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 10g.	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2683 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 107 NKT [g] 47 Węglowodany [g] 359 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 17,74
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb razowy 60g A/1/ masło extra 20g A/7/, jajko 50g A/3/ twarożek 70g A/7/ pomidor 40g	Grochowa z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ ziemniaki 200g A/1/ makaron z mięsem 250g A/1/ 150g A/1/ sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250 ml A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/, dżem 25g, papryka 20g, sałata zielona 10g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2711 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 99 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 377 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 34,54
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ polędwica drobiowa 70g A/6,10/ pomidor 40g, jajko 50g A/3/	Zacierka na rosolu 400ml A/7,9/, ziemniaki gotowane 200g, wołowina gotowana, zmielona 60g, brokuły 70g, kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/, masło roślinne 70g A/6/ twarożek A/7/, dżem 25g, papryka 20g, ogórek świeży 40g.	Jabłko 120g	Energia [kcal] 1874 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57 NKT [g] 27 Węglowodany [g] 282 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,85

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.