

**DIETA LATWOSTRAWNA 23.12 – 29.12. 2024**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/, ogórek świeży40g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ Makaron z serem i szpinakiem 250A/1.7/, kompot wieloowocowy 250ml	Herbata ,chleb mieszany 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ masło rybne 37g A/4.7.10/ jajko50g A/3/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2079 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 75 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 301 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 21,34
WTOREK	Bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/ pomidor 40g, kawa biała 250mlA/7/	Zalewajka z ziemniakami A/1.7.9/ bułka 50g A/1/herbata z cytryną 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem400ml ziemniaki 200g,ryba pieczona w jarzynach 100gA/4.9/ kompot 250ml	Ciasto drożdżowe 100gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g]63 NKT [g] 31 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 20 Błonnik pokarmowy[g] 22,05
ŚRODA	chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kielbasa gołonkowa 70g A/6/jajko 50g A/3/ pomidor 40g,sałata zielona 10g, ciasto sernik 80g A/1.3.7/,herbata z cytryną 250ml	Rosół z makaronem400ml 400ml A/9/ ziemniaki 200g,udko pieczone 100g,marchewka z groszkiem 100gA/1.7/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml,chleb mieszany 120gA/1/ masło extra 20g A/7/ poledwica drobiowa 70gA/ 6/ ogórek świeży 40g, jabłko deserowe 120g	Mandarynka 80g	Energia [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 102 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 314 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 21,82
CZWARTEK	Herbata z cytryną0,25l,A/7/ chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/ 6.10/ ,pomidor 40g,ser żółty 50g A/7/ sałata zielona 10g,ciasto piaskowe 100g A/1.3.7/	Pomidorowa z ryżem 400ml A/1,7/ ziemniaki200g A/1/, kotlet schabowy pieczony 100g fasolka szparagowa 90g kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną0,25l A/7/, chleb mieszany 120g A/1/ masło extra 20g A/7/, poledwica miodowa 70gA/ 6/ ser topiony50g,A/7/ ogórek świeży 40g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2356 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 320 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 17,95
PIĄTEK	herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser topiony 100g A/7/,marmolada 25g,sałata zielona 10g	Szczawiowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ Makaron200g A/1/ z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/,kompot wieloowocowy250ml	Kako na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty120g A/1/, masło extra20g A/7/,jajko 50g A/3/,ogórek świeży40g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 1999 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 83 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 259 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,46
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,szynka konserwowa 70g A/6/,ogórek kiszony 50g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,9/ rizotto z mięsem250g A/1/ sos pomidorowy 150gA/1/kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,ser żółty 50g A/7/, dżem25g	Jogurt naturalny 150gA/7/	Energia [kcal] 2140 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 93 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 310 Cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy[g] 23,50
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,kielbasa szynkowa 70g A/6.10/ ,jajko 50g A/3/ ogórek kiszony 50g	Zacierka na rosole 400mlA/1.7.9/ziemniaki 200gwołowina gotowana,zmielona 60g, bukiet warzyw 80g,kompot	Herbata z cytryną 250 ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ twarożek 70g A/7/ dżem 25g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 1882 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 55 NKT [g] 22 Węglowodany [g] 286 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy -19,48

## **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.