

DIETA PODSTAWOWA 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 świeży 40g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1.7.9/ Makaron z serem i szpinakiem 250g A/1.7/	Kakao na 0,25l mleku, chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/ jajko 50g A/3/ masło rybne 37g A/4.7.10/	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2161 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 78 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 310 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,81
WTOREK	Kawa biała 250ml A/7/ bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ ser topiony 100g A/7/ pomidor 40g	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,9/ bułka 50g A/1/ herbata z cytryną 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml ziemniaki 200g, ryba pieczona 100g A/1.3.4/ kapusta z grochem 150g A/1/ kompot 250ml	Ciasto drożdżowe 100g A/1.3.7/	Energia [kcal] 2657 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 399 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 38,48
ŚRODA	chleb mieszany 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa 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 makaronem 400ml 400ml A/9/ ziemniaki 200g, udko pieczone 100g, marchewka z groszkiem 100g A/1.7/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 120g A/1/ masło extra 20g A/7/ poledwica drobiowa 70g A/6/ ogórek świeży 40g, jabłko deserowe 120g	Mandarynka 100g	Energia [kcal] 2530 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 102 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 315 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 23,34
CZWARTEK	Herbata z cytryną 0,25l 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/ ziemniaki 200g A/1/ kotlet schabowy pieczony 100g, fasolka szparagowa 90g kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 0,25l A/7/, chleb mieszany 120g A/1/ masło extra 20g A/7/, polędwica miodowa 70g A/6/ ser topiony 50g, A/7/ ogórek świeży 40g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2360 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 89 NKT [g] 40 Węglowodany [g] 321 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 15,69
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/ Makaron 200g A/1/ z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, jajko 50g A/3/, ogórek świeży 40g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2062 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 83 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 260 Cukry [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 18,31
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb razowy 60g A/1/ masło extra 20g A/7/, szynka konserwowa 70g A/6/ ogórek kiszony 50g	Jarzynowa z ziemniakami i fasolą 400ml A/1,9,6/ rizotto z mięsem 250g A/1/ 150g 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/, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2147 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 94 NKT [g] 39 Węglowodany [g] 274 Cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 23,88
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/ jajko 50g A/3/ ogórek kiszony 50g	Zacierka na rosolu 400ml A/7.9/, ziemniaki gotowane 200g, wołowina gotowana, zmielona 60g bukiet warzyw 80g , kompot wieloowocowy 250ml	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g A/1/ , masło roślinne 20g A/6/ twarożek A/7/ , dżem 25g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 1906 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 56 NKT [g] 23 Węglowodany [g] 295 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,68

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.