

DIETA ŁATWOSTRAWNA 03.02 – 09.02. 2025r

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa krakowska 70g A/6.10/, pomidor 40g, ser topiony 50g A/1/	Zalewajka z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ makaron pulpet 100g A/1/sos pomidorowy 150g A/1/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ , pasta z jajka i sera żółtego 50g A/3.7/	Jabłko 120g	Energia [kcal] 2579 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 114 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 313 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 20,20
WTOREK	Płatki jęczmienne na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser biały 70g A/7/ marmolada 25g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem A/1.7.9/, ziemniaki 200g, gryba pieczona w jarzynach, pieczona 100g A/1.4.9/, kompot 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ poledwica drobiowa 70g A/ 6/, ogórek kiszony 50g,	Banan 100g	Energia [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 327 Cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 22,85
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ser mozzarella 62g A/7/ , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Solferino z ziemniakami 400ml A/1,9/ kasza jęczmienna 200g A/1/ pulpet gotowany 100g A/1.3/ jabłko deserowe 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ kiełbasa golonkowa 70g A/ 6/ jajko 50g A/3/ ogórek świeży 40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2809 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 132 NKT [g] 45 Węglowodany [g] 354 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 23,93
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/ szynka kanapkowa 70g A/6.10/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Jarzynowa z makaronem 400ml A/1,7,9/, ziemniaki 200g, mortadela w panierce 100g A/1.3.6/ surówka z marchewki i jabłka 100g, 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/, ser topiony 100g A/7/ pomidor 40g, ogórek świeży 40g	Jogurt owocowy 150g A/7/	Energia [kcal] 2592 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 117 NKT [g] 43 Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24,80
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 62g A/7/ser biały 70g A/7/, pomidor 40g, dżem, herbata 250ml	Kalafiorowa z makaronem 400ml A/1,7,9/ ziemniaki 200g, kotlet pieczony 100g A/1/ buraczki 100g A/1.7/, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ serdelki 80g A/6/ser topiony 50g A/7/ , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2834 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 127 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 350 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 17,99
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, mielonka tyrolska 70g A/1.6.7.9/, pomidor 40g, ogórek świeży 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/ makaron 200g z serem białym 150g A/7/ i bitą śmietaną 50g A/7/ kompot wieloowocowy 250ml,	Kakao 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/ pomidor 40g	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2779 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 110 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 364 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 18,76
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, kiełbasa szynkowa 70g A/6.10/ pomidor 40g, sałata zielona 10g	Koperkowa z ryżem 400ml A/9/ ziemniaki gotowane 200g, potrawka wieprzowa 200g A/1/, marchewka gotowana 100g, kompot.	Herbata z cytryną 250 ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/ masło extra 20g A/7/ twarożek 70g A/7/ dżem 25g	Jogurt naturalny 150g A/7/	Energia [kcal] 2095 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 288 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 14,28

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.