

**DIETA PODSTAWOWA 03.02 – 09.02. 2025**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 120g <b>A/1/</b> , masło extra 20g <b>A/7/</b> kielbasa krakowska 70g <b>A/6/</b> , pomidor 40g	Zalewajka z ziemniakami 400ml <b>A/1,9/</b> fasolka po bretońsku 300g <b>A/1/</b> chleb pszenny 50g <b>A/1/</b> kompot wieloowocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb mieszany 60g <b>A/1/</b> chleb wieloziarnisty 60g, masło roślinne 20g <b>A/7/</b> , pasta z jajka i sera żółtego 50g <b>A/3.7/</b>	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 jęczmienne na mleku 400ml <b>A/1.7/</b> , masło extra 20g <b>A/7/</b> , ser biały 70g <b>A/7/</b> marmolada 25g, herbata z cytryną 250ml	Pomidorowa z makaronem <b>A/1,7.9.6/</b> ziemniaki 200g ryba pieczona w jarzynach 100g <b>A/1.4.9/</b> kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml <b>A/7/</b> , chleb żytni 120g <b>A/1/</b> , masło roślinne 20g <b>A/7/</b> polędwica drobiowa 70g <b>A/6/</b> , ogórek kiszony 50g,	Banan 100g	Energia [kcal] 2315 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 317 Cukry [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 24,85
ŚRODA	Kawa biała 0,25l <b>A/7/</b> chleb mieszany 60g <b>A/1/</b> , chleb żytni 60g <b>A/1/</b> , masło extra 20g <b>A/7/</b> ser mozzarella 62g <b>A/7/</b> pomidor 40g, sałata zielona 10g	Kapuśniak z ziemniakami 400ml <b>A/1.7.9/</b> kasza jęczmienna <b>A/1/</b> pulpet gotowany 100g <b>A/1.3/</b> w sosie jarzynowym 150g <b>A/1/</b> , jabłko 120g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml <b>A/7/</b> chleb mieszany 60g, chleb wieloziarnisty 60g <b>A/1/</b> , masło roślinne 20g <b>A/7/</b> jajko 50g <b>A/3/</b> kielbasa gołonkowa 70g <b>A/6/</b> ogórek świeży 40g	Gruszka 150g	Energia [kcal] 2909 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 133 NKT [g] 35 Węglowodany [g] 361 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,63
CZWARTEK	Kakao na mleku 0,25l <b>A/7/</b> chleb wieloziarnisty 120g <b>A/1/</b> , masło extra 20g <b>A/7/</b> , szynka kanapkowa 70g <b>A/6.10/</b> pomidor 40g, sałata zielona 10g	Jarzynowa z makaronem 400ml <b>A/1,7/</b> ziemniaki 200g <b>A/1/</b> , kaszanka smażona 100g <b>A/1/</b> sałatka z ogórka kiszonego 100g, kompot wieloowocowy 250ml	Kawa biała na mleku na mleku 0,25l <b>A/7/</b> , chleb wieloziarnisty 60g <b>A/1/</b> , chleb mieszany 60g <b>A/1/</b> masło roślinne 20g <b>A/7/</b> , ser topiony 100g <b>A/7/</b> , pomidor 40g, ogórek świeży 40g	Jogurt owocowy 150g <b>A/7/</b>	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 400 ml <b>A/7/</b> bułki pszenne 100g <b>A/1/</b> , masło extra 20g <b>A/7/</b> ser biały 70g <b>A/7/</b> , dżem 25g, pomidor 40g, herbata 250ml	Kalafiorowa z makaronem 400ml <b>A/1,7,9/</b> ziemniaki 200g 200g kotlet pieczony 100g <b>A/1.3/</b> kapusta zasmażana 150g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml <b>A/7/</b> chleb wieloziarnisty 120g <b>A/1/</b> , masło roślinne 20g <b>A/7/</b> , jajko 50g <b>A/3/</b> serdelki 80g <b>A/6/</b> ser topiony 50g <b>A/7/</b> , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2792 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 127 NKT [g] 48 Węglowodany [g] 342 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24,04
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l <b>A/7/</b> , chleb mieszany 60g <b>A/1/</b> , chleb razowy 60g <b>A/1/</b> masło extra 20g <b>A/7/</b> , mielonka tyrolska 70g <b>A/1.6.7.9/</b> pomidor 40g, ogórek świeży 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml <b>A/1,9,6/</b> makaron 200g <b>A/1/</b> z serem 150g <b>A/7/</b> i bitą śmietaną 50g <b>A/7/</b> kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>A/7/</b> , chleb mieszany 60g <b>A/1/</b> , chleb żytni 60g <b>A/1/</b> , masło roślinne 20g <b>A/7/</b> ser żółty 50g <b>A/7/</b> , pomidor 40g, jajko 50g <b>A/3/</b>	Pomarańcza 100g	Energia [kcal] 2826 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 110 NKT [g] 51 Węglowodany [g] 382 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 23,88
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g <b>A/1/</b> , chleb żytni 60g <b>A/1/</b> , masło extra 20g <b>A/7/</b> kielbasa szynkowa 70g <b>A/6.10/</b> , pomidor 40g, sałata zielona 10g	Koperkowa z ryżem 400ml <b>A/7.9/</b> , ziemniaki gotowane 200g, potrawka wieprzowa 200g <b>A/1/</b> , marchewka gotowana 100g, <b>A/1.7/</b> , kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120g <b>A/1/</b> , masło roślinne 70g <b>A/6/</b> twarożek <b>A/7/</b> , dżem 25g	Jogurt naturalny 150g <b>A/7/</b>	Energia [kcal] 2123 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 79 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 303 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25,57

## **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.