

DIETA ŁATWOSTRAWNA 31.03 – 06.04. 2025r

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA II	
PONIEDZIAŁEK	Herbata z cytryną 250ml, chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,mielonka turystyczna 70g A/1.6.7.9/ ogórek kiszony 50g	Jarzynowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ rizotto z mięsem sos pomidorowy 150gA//1,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ jajko 50gA/3/ ser żółty50g A/7/	Ciasto 100gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2538 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 90 NKT [g] 36 Węglowodany [g] 369 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 20,38
WTOREK	Płatki owsiane na mleku 400ml A/1.7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/dżem25g, herbata z cytryną 250ml	Zalewajka z ziemniakami A/1.7.9/ Makaron z mięsem 250g A/1/sos pomidorowy 150g A/1/ ,kompot 0,25l	Kakao na mleku 250ml A/7/,bułki 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ szynka kanapkowa70g A/ 1.6.10/ ,pomidor 30g	Maślanka 200gA/7/	Energia [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g]111 NKT [g] 56 Węglowodany [g] 288 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 13,81
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra20g A/7/ polędwica drobiowa 70gA/ 6/ ,ogórek świeży 30g,sałata zielona 10g	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1,9/ ziemniaki 200g,kotlet rybny w panierce w 100g A/1.3.4.6/ fasolka szparagowa 90g ,kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb mieszany 60g A/1/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/,masło roślinne 20gA/7/ ser żółty 50g A/ 7/ jajko 50g A/3/	Jogurt naturalny 150gA/7/	Energia [kcal] 2323 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 317 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 19,99
CZWARTEK	Kakao na mleku 250ml A/7/ bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ A/7/kielbasa krakowska 70gA/6.10/ ogórek świeży30g,sałata zielona 10g	Solferino z ziemniakami400ml A/1,7,9/ kasza j200gA/1/ potrawka wieprzowa 200gA/1/marchewka duszona 100g A/1,7/ 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 biały 70g A/7/ marmolada 25g	Jabłko deserowe 120g	Energia [kcal] 2692 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g]105 NKT [g] 38 Węglowodany [g] 365 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy [g]20,04
PIĄTEK	Ryż na mleku 400ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/, ser mozzarella 62g100gA/7/ pomidor 30g,herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml,makaron gotowany 200g A/1/, z serem 150g A/7/ i bitą śmietaną50g A/7/ kompot wieloowocowy250ml	Kakao na mleku 250ml A/7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ A/6/ jajko 50g A/3/ ogórek świeży30g	Kefir 200gA/7/	Energia [kcal] 2532 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 92 NKT [g] 53 Węglowodany [g]349 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 14,11
SOBOTA	Kawa zbożowa na mleku A/1,7/, bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,pieczeń rzymska 70g A/1.6.9.10/, pomidor 40g	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,7,9,6/rizotto z mięsem 250g pomidorowy 150g A/1/ kompot wieloowocowy250ml,	Kakao 250ml A/7/,bułki pszenne 100g A/1/, masło roślinne 20g A/7/,kielbasa mortadela 70g A/ 1.6/ ogórek świeży 30g,sałata zielon 10g	Jogurt owocowy150 gA/7/	Energia [kcal] 2514 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 95 NKT [g] 50 Węglowodany [g] 349 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 12,06
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, bułki 100g A/1/, masło extra 20g A/7/,kielbasa golonkowa 70g A/6/pomidor40g, sałata zielona 10g	Rosół z makaronem 400mlA/9/ ziemniaki gotowane 200g,udko gotowane 100g, fasolka szparagowa 90g,kompot.	Herbata z cytryną 250 ml,chleb wieloziarnisty 120g A/1/masło extra 20gA/7/ ser biały70g A/7/ marmolada 25g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 1695 Białko ogółem [g]84 Tłuszcz [g] 33 NKT [g] 30 Węglowodany [g] 289 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy 23,74

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.