

DIETA PODSTAWOWA 31.03– 06.04. 2025

	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/1,9/ fasolka po bretońsku 300gA/1/ chleb pszenny 50g A/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Herbata250ml , chleb mieszany 60g A/1/ chleb wieloziarnisty60g,masło roślinne 20g A/7/, jajko 50g A/3/ser żółty 50gA/7/	Ciasto 100gA/1.3.7/	Energia [kcal] 2671 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g]103 NKT 51[g] Węglowodany [g] 382 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 39,08
WTOREK	Płatki owsianena mleku 400lA/1.7/bułki 100g A/1/ masło extra 20g A/7/, ser topiony 100g A/7/dżem 25g, herbata z cytryną 250ml	Zalewajka z ziemniakami i A/1,7.9.6/ Łazanki z mięsem i kapustą A/1/ ,kompot 250ml,	Kakao na mleku 250ml A/7/, chleb żytni 120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ szynka kanapkowa 70g A/1.6.10/, pomidor30g	Maślanka 200gA/7/	Energia [kcal] 2555 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 114 NKT [g] 58 Węglowodany [g]300 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 21,31
ŚRODA	Kawa biała 0,25l A/7/ chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ połówka drobiowa 70A/6/ ogórek świeży0g,salata zielona 10g	Pomidorowa z makaronem 400ml A/1.7.9/ ziemniaki A/1/ kotlet rybny w panierce 100g A/1.3/,sałatka z ogórka kiszonego 100g, kompot wieloowocowy 250ml	Kakao na mleku250ml A/7/ chleb mieszany 60g,chleb wieloziarnisty 60g A/1/,masło roślinne 20g A/7/ ser żółty 50g A/7/ jajko 50g A/3/	Jogurt naturalny 150gA/7/	Energia [kcal] 2493 Białko ogółem [g]111 Tłuszcz [g] 80 NKT [g] 32 Węglowodany [g] 360 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 25,24
CZWARTEK	Kakao na mleku0,25l,A/7/ chleb wieloziarnisty 120g A/1/, masło extra 20g A/7/,kiełbasa krakowska 70g A/ 6/ ogórek świeży30g,salata zielona 10g	Grochowa z makaronem 400ml A/1,7/ ziemniaki 200g wątroba smażona 100gA/1/, marchewka duszona 100gA/1/ kompot wieloowocowy 250ml	Kawa biała na mleku na mleku 0,25l A/7/, chleb wieloziarnisty 60g A/1/, chleb mieszany 60g A/1/ masło roślinne 20g A/7/, ser biały70g A/7/ marmolada 25g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 2470 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 93 NKT [g] 33 Węglowodany [g] 331 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 33,54
PIĄTEK	Ryż na mleku 400 ml A/7/bułki pszenne 100g A/1/, masło extra 20g A/7/ mozzarella 62g A/7/,pomidor ,herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml A/1,7,9/ makaron gotowany 200g A/1/ z serem 150g A/7/ bita śmietana 50g A/7/ kompot wieloowocowy250ml	Kako na mleku 250ml A/7/ chleb wieloziarnisty120g A/1/, masło roślinne 20g A/7/, jajko 50g A/3/ ogórek świeży 30g	Kefir 200g A/7/	Energia [kcal] 2549 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 93 NKT [g] 53 Węglowodany [g] 356 Cukry [g] 40 Błonnik pokarmowy[g] 19,44
SOBOTA	Kawa na mleku 0,25l A/7/, chleb mieszany 60g A/1/,chleb razowy 60gA/1/ masło extra 20g A/7/ , pieczeń rzymska 70gA/1.6.9.10/ pomidor 30g	Ogórkowa z ziemniakami 400ml A/1,9,6/ rizotto z mięsem 250g sos pomidorowy 150g A/1/kompot wieloowocowy250ml	Kako na mleku 250 ml A/7/ ,chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło roślinne 20g A/7/ skiełbasa mortadela 70g A/1.6/ 7/,ogórek świeży 30g,salata zielona 10g	Jogurt owocowy 150gA/7/	Energia [kcal] 2561 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 96 NKT [g] 50 Węglowodany [g] 356 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 22,34
NIEDZIELA	Herbata z cytryną 250ml, chleb mieszany 60g A/1/, chleb żytni 60g A/1/, masło extra 20g A/7/ kiełabasa golonkowa70gA/6/ ,pomidor 40g,salata zielona 10g	Rosół z makaronem400ml A/7.9/,ziemniaki gotowane 200g,udko z kurczaka gotowane100g,fasolka szparagowa, gotowana 90g, A/1.7/,kompot wieloowocowy 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml, chleb razowy wieloziarnisty 120gA/1/ ,masło roślinne 70g A/6/ ser biały 70g A/7/,marmolada 25g	Jabłko 120g	Energia [kcal] 1728 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 33 NKT [g] 9 Węglowodany [g] 299 Cukry [g] 30 Błonnik pokarmowy[g] 29,07

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.