

Dieta łatwostrawna 13-20 grudnia 2023

Dzień 1					
	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (MLE, GLU) CHLEB PSZENNY 100g (GLU), MASŁO 15 g(MLE), PARÓWKI DROBIOWE 120g (SOJ), KECZUP 10g, SAŁATA 5 g, JABŁKO PIECZONE 150g , HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5g</p>		<p>ZUPA JARZYNOWA 400g GULASZ DROBIOWY 110 g, RYŻ BRAŹOWY 180 g BROKUŁ GOTOWANY 150 g KOMPOT 300 ml CUKIER 5g</p>	<p>CHLEB PSZENNY 60g (GLU) CHLEB ŻYTNI 40g MASŁO 15g (MLE) JAJKO GOTOWANE 60g PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU 100g HERBATA 300 ml CUKIER 5g</p>	<p>SOK POMIDORWY 330 ml</p>

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2199 białko- 105 g tłuszcz- 63,4 g NKT-22,6 g węglowodany- 316g w tym cukry- 50 g błonnik- 31,7g sól 6,6g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	<p>JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU 300 ml (MLE) CUKIER 5 g JABŁKO PIECZONE 150 g</p>		<p>ZUPA ZIEMNIACZAN A 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 110 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g KOMPOT 300 ml CUKIER 5 g</p>	<p>CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 100 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g (SEL) HERBATA CYTRYNA 5g 300 ml CUKIER 5 g</p>	<p>CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) KIEŁBASA SZYMKOWA 30 g</p>

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2606 białko- 114,8 g tłuszcz- 121,4 g NKT-37 g węglowodany- 307,1g w tym cukry- 54,5 g błonnik- 43,9g sól-6,7g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	<p>MAKARON NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g TWAROŻEK 100 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 300 ml (GLU, MLE) CUKIER 5 g JABŁKO PIECZONE 150 g</p>		<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻE M 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA W ZIOŁACH 100 g SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT 300 ml CUKIER 5 g</p>	<p>CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5 g</p>	<p>CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) KIEŁBASA KRAKOWSKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)</p>

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2284,5 białko- 104,8 g tłuszcz- 69,2 g NKT- 32,5 g węglowodany-350,1 g w tym cukry- 59,8 g błonnik-42,4 g sól-5g

Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 300 ml (GLU, MLE) CUKIER 5 g BANAN 120 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU, SEL) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEW OPRÓSZANA 150 g (GLU, MLE) KOMPOT 300 ml CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120 g (GLU, SOJ) KETCHUP 10 g (GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2502,9 białko-106,1 g tłuszcz- 95,2g NKT- g węglowodany- 346,3g w tym cukry- 61,6g błonnik- 42,9g sól-5,5g

Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szynka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU 300 ml (MLE) CUKIER 5 g JABŁKO PIECZONE 150 g		ZUPA JARZYNOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT 300 ml CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2084,2 białko- 110,4g tłuszcz- 75,1 g NKT- 33,4 g węglowodany-281,6 g w tym cukry- 50,3 g błonnik- 42,3 g sól-6g

Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	ZACIERKA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 300 ml (GLU, MLE) CUKIER 5 g JABŁKO PIECZONE 150 g		BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) POTRAWKA Z KURCZAKA W SOSIE Z ZIEŁONYM GROSZKIEM 110 g (GLU) RYŻ BIAŁY 180 g MARCHEW Z GROSZKIEM 150 g KOMPOT 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWAROŻEK 30 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2111,4 białko- 86,6g tłuszcz- 66,7 g NKT- 32,9g węglowodany- 333,8g w tym cukry- 47,6g błonnik-45 g sól-6g

Dzień 7	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER BIAŁY 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU 300 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE Z SOSEM JOGURTOWY M 300 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g KOMPOT 300 ml CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PAS ZTET PIECZONY 130 g (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2500,5 białko-94,7 g tłuszcz- 107,4g NKT- 43,1g węglowodany- 328,9g w tym cukry- 58,5g błonnik 41,2-g sól-6g

Dzień 8	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PIECZEŃ 60 g (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 300 ml (GLU, MLE) CUKIER 5 g BANAN 120 g		ZUPA WIELOWARZY WNA 400 ml (GLU, MLE, SELPULPET WIEPRZOWY GOTOWANY 110 g (GLU, JAJ) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) KALAFIOR GOTOWANY 150 g KOMPOT 300 ml CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA 300 ml CYTRYNA 5g CUKIER 5 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWAROŻEK 30 g (MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2286,7 białko- 91,3g tłuszcz- 80,8g NKT- 39,5g węglowodany- 342g w tym cukry- 59,5g błonnik- 45,9g sól-6g

Alergeny:

GLU- zboża zawierające gluten
SKR- skorupiaki i pochodne
JAJ- jaja i pochodne
RYB-ryby i pochodne
OZI- orzeszki ziemne i pochodne
SOJ- soja i pochodne
MLE- mleko i pochodne
ORZ- orzechy
SEL- seler i pochodne
GOR- gorczyca i pochodne
SEZ- nasiona sezamu i pochodne
SO2- dwutlenek siarki, siarczany
ŁUB- łubin i pochodne
MCZ- mięczaki i pochodne