

Dieta podstawowa 21-27 grudnia 2023

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER BIAŁY 75 g (MLE) DŻEM 25 g OGÓREK ZIELONY 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA KALAFIOROWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 180 g (GLU) SOS BOLOGNESE 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z CIECIERZYCY 100 g SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2126,9 białko- 86,7 g tłuszcz- 91,6 g NKT- 36,4g węglowodany- 269,6g w tym cukry- 41,8 g błonnik- 31,9g sól-5,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z KALAFIORWA Z JAKIEM (GLU,JAJ) 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) \\ MANDARYNKA 120 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA W ZIOŁACH 100 g RYŻ BIAŁY 180 g SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z SOCZEWICY 100g(SEL) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOW Y 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA -5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2643,9 białko- 111,4 g tłuszcz- 104,9g NKT- 32,9 g węglowodany-355,5 g w tym cukry- 37 g błonnik- 44,3g sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 110 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150 g	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOW A	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SER ŻÓŁTY 30 g (MLE)

	MASŁOWA 5 g POMIDORY Z CEBULKĄ 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	
--	---	--	---------------------------	--	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2213,4 białko-93g tłuszcz- 80,9 g NKT- 34,7g węglowodany- 317g w tym cukry- 39,7g błonnik- 40,8g sól-5,0g

Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIORKIEM 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 400 ml (GLU, SEL) PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI GOTOWANE OKRASZONE CEBULKĄ 7 S ZT. 300g 300 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	BARSCZYK CZERWONY 200 ml CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) RYBA W GALARECIE Z WARZYWAMI 150 g (JAJ, RYB) KAPUSTA Z GRZYBAMI 150 g (GLU) KOMPOT Z SUSZU 250 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2336,2 białko- 87,9g tłuszcz- 92,2 g NKT- 31,2g węglowodany-329 g w tym cukry- 55,6 g błonnik- 42,4 g sól-5,0g

Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 100g 9JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 300 ml (GLU, MLE) CUKIER- 5 g POMARAŃCZA 150 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) BITKA WIEPRZOWA ZE SCHABU DUSZONA 110 g (GLU) SOS WŁASNY 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI PUREE 180 g BURACZKI DUSZONE 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASZTET PIECZONY 130 (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 3343 białko- 142,4g tłuszcz- 147,5g NKT- 51,4g węglowodany- 396,6g w tym cukry- 61,8g błonnik-36,9 g sól-5,5g

Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ) SOS Tatarski 50 g		ZUPA WIELOWARZY WNA 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY SMAŻONY 110 g (GLU, JAJ) RYŻ BIAŁY 180 g MARCHEWKA Z GROSZKIEM 150 g	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWAROŻEK 30 g (MLE)

	(MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ZIELONY 110 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		(GLU) KOMPOT B/CUKRU 300 ml	SAŁATKA SZWEDZKA 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2519,7 białko- 103,8 g tłuszcz- 97,6g NKT- 37,1g węglowodany- 342,4g w tym cukry- 48,4 błonnik- 36,9g sól-5,9g					
Dzień 7	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOWA 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		ZUPA GROCHOWA 400 ml (GLU, MLE) KOPYTKA GOTOWANE W SOSIE PIECZARKOWYM 300 g (GLU, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM I ZIELENINĄ 100 g (RYB, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ZIELONY 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DĘBOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2369,7 białko- 100,1g tłuszcz- 68 g NKT- 29,4g węglowodany-382g w tym cukry- 47,3g błonnik- 46,1g sól- 5,0g					

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