

**Dieta podstawowa 28.12.2023r - 03.01.2024r**

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) SZYNKA ŻŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g RZODKIEWKA 110g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g		ZUPA GRYSIKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) ŁOPATKA GOTOWANA W SOSIE WŁASNYM 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SAŁATKA COLESŁAW 150 g (MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA NA CIEPŁO 120 g (GLU, MLE) KETCHUP 10 g (GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA- 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2490    białko- 106,3 g    tłuszcz- 108,3 g    NKT- 49,5 g    węglowodany- 310,1g    w tym cukry- 39,9 g    błonnik- 39,4g    sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY 60g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDORY Z CEBULKĄ 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA PIECZARKOW A 400 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET RYBNY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g 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) SAŁATKA JARZYNOWA 150 g (SEL) 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- 2833    białko- 101,4 g    tłuszcz- 138,4g    NKT- 36g    węglowodany-337,5g    w tym cukry- 39,5 g    błonnik- 42,9g    sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIORKIEM		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU, SEL) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g RZODKIEWKA 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2242,6 białko-108,2g tłuszcz- 72,2g NKT- 32,4 węglowodany- 326,4g w tym cukry- 44,7g błonnik- 39,4g sól-5,0g					
Dzień 4	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) SER ŻÓŁTY 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g		ZUPA SZPINAKOWA Z RYŻEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET Z KURCZAKA PIECZONY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Z OLEJEM 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 100 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DĘBOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2935,8 białko- 133,6g tłuszcz- 154,4g NKT- 59,4g węglowodany-287,3g w tym cukry- 51,5 g błonnik- 34,1g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) FILET PRASOWANY Z INDYKA 60g SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOWA 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) POMARAŃCZA 150 g		ZUPA DYNIOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) ŁOPATKA PIECZONA 110 g KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATKA RYŻOWA Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI 150 g (RYB, GOR) HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SER ŻÓŁTY 30 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2654,9 białko- 91,8g tłuszcz-107,5g NKT- 43,9g węglowodany-367,8g w tym cukry- 47,4g błonnik-40,1 g sól-5,0g					
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) MARCHEWKA W SŁUPTKACH (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z CIECIERZICY 100g KAKAO NA		ZUPA KAPUŚNIAK 400 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET POŻARSKI PANIEROWANY SMAŻONY 110 g (GLU, JAJ) KASZA PĘCZAK 180 g FASOLKA SZPARAGOWA Z MASŁEM ROŚLINNYM 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ZŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA SZWEDZKA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA 5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ)

	MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g				
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2293,2 białko- 90,3 g tłuszcz- 113,9g NKT- 41,1g węglowodany- 268,9g w tym cukry- 36,3g błonnik-41,4 g sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIELBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON Z SEREM I POLEWĄ JOGURTOWĄ 300 g (GLU, MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) BALERON 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 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- 2169,2 białko- 99g tłuszcz- 63,2g NKT-29,3g węglowodany-333,5g w tym cukry- 58,9g błonnik- 35,8g sól- 5,5g					

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