

**Dieta łatwostrawna 21.12.2023r - 27.12.2023r**

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER BIAŁY 75 g (MLE) DŻEM 25 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE 150		ZUPA KALAFIOROWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 180 g (GLU) SOS BOLOGNESE 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA 100 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 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- 2241,9    białko- 89,7 g    tłuszcz- 96,8g    NKT- 36,9g    węglowodany- 290,5g    w tym cukry- 42,5 g    błonnik- 38,7g    sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA Z KALAFIORA Z JAJKIEM 110g (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 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) BUKIET WARZYW GOTOWANY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z SOCZEWICY 100g (SEL) 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- 2655,7    białko- 112,4 g    tłuszcz- 101,6g    NKT- 32,7g    węglowodany-370,4g    w tym cukry- 45,1 g    błonnik- 49,8g    sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 110 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) KALAFIOR GOTOWANY 150 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g		KOMPOT B/CIUKRU 300 ml		
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2048,5 białko-92,1g tłuszcz- 66,2g NKT- 30,3g węglowodany- 315,2g w tym cukry- 39,5g błonnik- 46,3g sól-5,0g					
Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) BANAN 120 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSELE 400 ml (GLU, SEL) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE 300 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 150 g (MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	BARSZCZYK CZERWONY 200 ml CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) RYBA W GALARECIE Z WARZYWAMI 150 g (JAJ, RYB) KOMPOT Z SUSZU 250 ml PAS ZTET WARZYWNY 130 g (SEL)	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2687,9 białko- 99,2g tłuszcz- 100,7g NKT- 38,2g węglowodany-396,5g w tym cukry- 71 g błonnik-52,9 g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE 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) JABŁKO PIECZONE 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 GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g BURACZKI DUSZONE 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PAS ZTET PIECZONY 130 (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 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- 2949 białko- 116,9g tłuszcz-111,8g NKT- 44,2g węglowodany-410,6g w tym cukry- 66,7g błonnik-44,8g sól-5,0g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g		ZUPA WIELOWARZY WNA 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 110 g SOS PIETRUSZKOWY 100 ml (MLE) RYŻ BIAŁY 180 g MARCHEWKA Z GROSZKIEM 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) TWAROŻEK 30 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2286,3 białko- 106,8g tłuszcz- 85g NKT- 35,6g węglowodany- 315,8g w tym cukry- 48,7 g błonnik- 44,1g sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU)		ZUPA ZIEMNIACZANA 400 ml (GLU, MLE, SEL) KOPYTKA Z MASŁEM 300 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DĘBOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		(GLU, JAJ) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	TUŃCZYKIEM I ZIELENINĄ 100 g (RYB, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2274,2 białko- 83,9g tłuszcz- 80,3 g NKT- 28,5g węglowodany-345,1g w tym cukry- 47,9g błonnik- 43,5g sól- 2,5g					

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