

**Dieta łatwostrawna 28.12.2023r - 03.01.2024r**

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g		ZUPA GRYSIKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) ŁOPATKA GOTOWANA W SOSIE WŁASNYM 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOTOWANY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	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 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- 2445,9    białko- 96,8 g    tłuszcz- 112g    NKT- 50 g    węglowodany- 304,5g    w tym cukry- 33,1g    błonnik- 42,5 g    sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml (GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER BIAŁY 60g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g		ZUPA ZACIERKOWA 400 ml (GLU, SEL) PULPET RYBNY 100 g (GLU, JAJ, RYB) SOS PIETRUSZKOWY 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 150 JAJKO GOTOWANE 1 szt 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- 2746,4    białko- 105,5 g    tłuszcz- 122,7g    NKT- 37,3g    węglowodany-349,9g    w tym cukry- 39,3 g    błonnik- 46g    sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA Z ZIELENINĄ 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU, SEL) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) BANAN 120 g		KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CYTRYNA-5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2208,5 białko-106,4 g tłuszcz- 72,3g NKT- 32,4g węglowodany- 321,4g w tym cukry- 45,2g błonnik- 41,2g sól-5,0g					
Dzień 4	<b>śniadanie</b> JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWAROŻEK 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b> ZUPA SZPINAKOWA Z RYŻEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET Z KURCZAKA PIECZONY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g BURACZKI DUSZONE 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	<b>kolacja</b> CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 100 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	<b>II kolacja</b> CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DĘBOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2748,5 białko- 130,2g tłuszcz- 133,6g NKT- 52,5 g węglowodany-296,2g w tym cukry- 57,9 g błonnik- 40,3 g sól-5,0g					
Dzień 5	<b>śniadanie</b> PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) FILET PRASOWANY Z INDYKA 60g (SOJ, GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) CIASTO DROŻDŻOWE 150g (GLU, JAJ, MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b> 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	<b>kolacja</b> CHLEB BIAŁY 100 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	<b>II kolacja</b> CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SER BIAŁY 30 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2761,6 białko- 89,3g tłuszcz- 109,8g NKT- 41,2g węglowodany-398,8g w tym cukry- 69,9g błonnik-47 g sól-5,0g					
Dzień 6	<b>śniadanie</b> JOGURT OWOCOWY 200 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWAROŻEK 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b> ZUPA GRYSIKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEWKA GOTOWANA 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	<b>kolacja</b> CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ZŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	<b>II kolacja</b> CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2423,7 białko- 101,5 g tłuszcz- 88,3g NKT- 43,5g węglowodany- 348,3g w tym cukry- 42,4g błonnik- 44,8g sól-5,5g					
Dzień 7	<b>śniadanie</b> KASZA MANNA NA MLEKU 250 ml		<b>obiad</b> ZUPA BARSZCZ CZERWONY 400 ml	<b>kolacja</b> CHLEB BIAŁY 100 g (GLU)	<b>II kolacja</b> CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA

	(GLU, MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO PIECZONE 150 g		(GLU, MLE, SEL) MAKARON Z SEREM I POLEWAJĄ JOGURTOWĄ 300 g (GLU, MLE) KOMPOT B/CUKRU 300 ml	MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 1985,3 białko- 90,4g tłuszcz- 55,6 g NKT- 29,3g węglowodany-313,6g w tym cukry- 56,7g błonnik- 35,7g sól- 4,5g					

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