

**Dieta podstawowa 25.01.2024r- 31.01.2024r**

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150 g CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szynka drobiowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z zielonego groszku 110 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		KOPERKOWA Z RYŻEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) BITKA WIEPRZOWA 110 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szynka wieprzowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g (SEL) HERBATA B/CUKRU 300 m	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia  
kcal- 2506    białko- 97 g    tłuszcz- 95g    NKT- 37,4 g    węglowodany-356,9 g    w tym cukry- 41,4 g    błonnik- 46g    sól-4,5g

Dzień 2	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) KIELBASA KRAKOWSKA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 110 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 m	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Jajko gotowane 60 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA JARZYNOWA 110 g (SEL) HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia  
kcal- 2465,3    białko- 98,6 g    tłuszcz- 102,3g    NKT-32,7 g    węglowodany- 327,4g    w tym cukry- 42,1 g    błonnik-54 g    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 KONSERWOWA 60 g SAŁATA		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 110 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z CZERWONEJ	CHLEB RAZOWY 40 g (GLU) CHLEB BIAŁY 60 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA ŚWIEŻA 110 g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) Jajko gotowane 60 g (JAJ)

	MASŁOWA 5 g Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	HERBATA B/CIUKRU 300 ml	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2753,4 białko-110,8 g tłuszcz-135,2 g NKT-45,2g węglowodany- 315,8g w tym cukry- 37,8 g błonnik-47 g 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) Szynka wieprzowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z zielonego groszku 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g		ZUPA ZACIERKOWANA ROSELE 400 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY 110 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g 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) SZYNKA GOTOWANA EXTRA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA SZWEDZKA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2457,5 białko-108,9 g tłuszcz-93,5 g NKT-33,2g węglowodany-335,7g w tym cukry-40g błonnik-43g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Twarożek z rzodkiewką 100g Ogórek świeży 110g Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Zupa mleczna płatki owsiane 250ml Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400g Ziemniaki 180g Noga kurczaka pieczona Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Kiełbasa biała gotowana 120g Sos jogurtowo-chrzanowy 30g Sałata 10g Pomidor 110g Herbata b/c 300g	Jajko 60g Pieczywo 30g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2230 białko- 98g tłuszcz- 97g NKT-45g węglowodany-312g w tym cukry-47 g błonnik-33g sól-5,0g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Papryka 110g Jogurt 150g Kakao na mleku 300g Owoc 120 g		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami 400g Kasza gryczana 180g Bitka wieprzowa duszona 110g Surówka z selera, marchwi i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 100g Sałatka z ogórka kiszzonego 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30 g Ser biały 60g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2323 białko- 110g tłuszcz-96,5 g NKT-54 g węglowodany-313 g w tym cukry- 49g błonnik-55 g sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g		Kapuśniak z ziemniakami 400g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g	Pieczywo 30 Wędlina 30

	Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Parówka –120g na ciepło Ketchup 10g Pomidor 110g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml Owoc 120 g		Ryż brązowy 180g Gulasz drobiowy 110g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Sałata 10g Jajko 60g Sałatka z brokuła jajka i pomidora 150g Herbata b/c 300g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2432    białko-99 g    tłuszcz- 101g    NKT-56g    węglowodany321-g    w tym cukry-52 g    błonnik- 45g    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