

Dieta łatwostrawna 25.01.2024r- 31.01.2024r.

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT OWOCOWY 150 g CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szyzka drobiowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z zielonego groszku 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g		ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) BITKA WIEPRZOWA 110 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CI	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szyzka wieprzowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30g (GLU,SOJ,MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2497 g tłuszcz-95,8g NKT -37,4 g węglowodany-363,3 g w tym cukry-45,5g błonnik- 51,1g sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250 ml (MLE) CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA 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 pieczona w ziołach 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU, 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) Jajko gotowane 60 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA JARZYNOWA 110 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 m	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA DROBIOWA 30 g

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal-2305,7 białko- 93,8 g tłuszcz-97,6g NKT-34,9 g węglowodany-305,1g w tym cukry-41,2g błonnik- 43,2g 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 KONSERWOWA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z kalafiora z		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 110 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g BURACZKI	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 m	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 60 g (JAJ)

	jajkiem 110 g (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		DUSZONE 150 g (GLU) KOMPOT B/CUKRU 300 m		
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2443,6 białko-103,4 g tłuszcz- 105,2g NKT- 41g węglowodany-316,3 g w tym cukry- 49,3 g błonnik- 46,9g 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) Szyńska wieprzowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z zielonego grozku 110 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 400 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNSKA GOTOWANA EXTRA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNSKA KONSERWOWA 30 g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2354,3 białko- 111,8g tłuszcz- 94,4g NKT-34,9 g węglowodany-309,7g w tym cukry- 41,1g błonnik- 47,9 g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 100g Masło 15g Twarożek z koperkiem 100g pomidor 110g Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Zupa mleczna płatki owsiane 250ml Jabłko 120g		Zupa pomidorowa z ryżem 400g Ziemniaki 180g Noga kurczaka pieczona Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g 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- 2232 białko- 99g tłuszcz-98 g NKT- 45g węglowodany-310g w tym cukry- 45g błonnik- 56g sól-5,0g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pomidor 110g Jogurt 150g Kakao na mleku 300g Owoc 120g		Barszcz czerwony z fasolką szparagową i ziemniakami 400g Kasza jaglana 180g Bitka wieprzowa duszona 110g Surówka z selera, marchwi i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pasta warzywna 100g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30 g Ser biały 60g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2343 białko- 110g tłuszcz- 99g NKT-55 g węglowodany-309.1 g w tym cukry- 55,1g błonnik-44.6 g sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Parówka – 120g Ketchup 10g Pomidor 110g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml Owoc 120 g		Zupa warzywna 400g Ryż brązowy 180g Gulasz drobiowy 110g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 150g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30 Wędlina 30
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2432 białko-96 g tłuszcz-98 g NKT-55,2 g węglowodany- 313g w tym cukry- 44g błonnik- 54g 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