

Dieta podstawowa 01.02.2024r- 07.02.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Papryka 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150ml Owoc 120g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g Ziemniaki 180g Bigos z mięsem 300g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z makreli i twarogu z natką 100g Ogórek kiszony 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Wędlina 30g

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
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z jajka z natką 100g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Kasza jęczmienna na mleku 250ml Owoc 120		Zupa fasolowa z ziemniakami 400g Pierogi z serem i sosem owocowym 300g Owoc 120 Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Sałatka jarzynowa 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Ser żółty 30g

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
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Twaróg z koperkiem 100g ogórek 110g Kakao na mleku 300g Zupa mleczna z kaszą manna 250ml		Krupnik z ryżu 400g Ziemniaki 180g Schab pieczony 110g Kapusta zasmażana 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pasta z zielonego groszku 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Jajko 60g

	Owoc 120g				
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
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Ser żółty 60g Sałatka z pomidora 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g		Rosół z makaronem 400g Kasza jęczmienna 180g Filet z smażony 110g Sałata z jogurtem 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z tuńczyka, jajka i natki 100g Papryka konserwowa 110g Herbata b/c 300g Z cytryna	Pieczywo 30g Wędlina 30g
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 Sałata 10g Paszтет drobiowy 130g Papryka 110g Kakao na mleku 300g Płatki owsiane na mleku 250ml Owoc 120g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g Ryż brązowy 180g Udło duszone 110g ćwikła 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Ser twarogowy z czubrycą 100g Ogórek zielony 110g Herbata b/c 300g	Wędlina 30g Pieczywo 30g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2230 białko- 98g tłuszcz- 97g NKT-45 g 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 pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g		Zupa pomidorowa z makaronem 400g Naleśniki ze szpinakiem i serem 2 szt Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 100g papryka 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Ser żółty 30g
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 Sałata 10g Kiełbasa podwawelska na gorąco 120g pomidor 110g Musztarda 20g Kakao na mleku 300g Kasza kukurydziana na mleku 250ml Owoc 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400g Kasza gryczana 180g Pieczeń wieprzowa duszona 110g Sos pieczeniowy 50g Surówka wielowarzywna 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Paprykarz ryba pieczona/makrela +ryż+ przyprawy +koncentrat 150g Ogórek kiszony 110g Herbata	Jogurt owocowy 150g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2432 białko-99 g tłuszcz- 101g NKT-56g węglowodany 321-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