

### Dieta podstawowa 08.02.2024r- 14.02.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g rzodkiewka 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 Ziemniaki 180g Gołąbek mięsno ryżowy 200 sos pomidorowy sałatka z buraków z jabłkiem 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60 Sałatka jarzynowa 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 Twarożek z suszonymi pomidorami 100g Ogórek zie 110g Kakao na mleku 300g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml Owoc 120 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 180g Ryba smażona 110g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Kiełbasa biała gotowana 120g Sos jogurtowo- chrzanowy papryka 110g Herbata 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 Parówka 120 Ketchup 10g Pasta z brokuła 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Zupa mleczna z kaszą manna 250ml Owoc 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400g Kasza jęczmienna 180g Roladki z indyka ze szpinakiem 110g z sosem Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Sałatka z ogórka kiszzonego 110g	Pieczywo 30g Twaróg 60g
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 Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Owoc 120g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 180g Pieczeń rzymska 110g w sosie pomidorowym Cukinia duszona 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g jajko 60g Sałatka jarzynowa 110g	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 Twaróg 100g Dżem 25g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Płatki owsiane na mleku 250ml Owoc 120g		Zupa szpinakowa z ryżem 400g ziemniaki 180g bitka 110g w sosie Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Papryka 110g Herbata 300	Wędlina 30g Ser żółty 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 Pasta z jajka z natką pietruszki 100g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Owoc 120g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400g Ryż brązowy zapiekany 180g Udko duszone Mizeria z jogurtem 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Ogórek konserwowy 110g	Pieczywo 30g Pasta z soczewicy zielonej 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	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Kasza kukurydziana na mleku 250ml Paszтет drobiowy 130g Rzodkiewka 110g Owoc 120g		Zupa pieczarkowa z makaronem 400g Ziemniaki 180g Stek wieprzowy z cebulą 110g Surówka z pora, marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Ogórek zielony 110g Herbata	Pieczywo 30g Ser żółty 30g
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