

Dieta podstawowa 15.02.2024r- 18.02.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Owoc 120g		Krem z dyni 400g Naleśniki z serem i sosem jogurtowym 2 szt.300g Kompot b/c 300g Owoc 120	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ryby wędzonej z twarogiem i natką 100gogórek kiszony110g Herbata	Pieczywo 30 Jajko 60g
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 10gparówki drobiowe na ciepło 120g papryką 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 250ml Owoc 120g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400g Fasolka po bretońsku 300g bułka kajzerka 50g Kompot b/c 300g Owoc 120g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60g Sałatka jarzynowa 110g Herbata	Pieczywo 30 twaróg 60g
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 Ser żółty 60g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml owoc 120g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g Ryż brązowy 180g Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 180g Fasolka szparagowa żółta 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Twaróg 100 Dzem 25 Ogórek ziel 110g Herbata	Pieczywo 30g wędlina 30g
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 10gWędlina 60g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400g Ziemniaki 180g Kotlet schabowy 110g Ćwikła 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 60g Chleb żytni 40g Masło 15g Sałata 10g Pasta z tuńczyka i jajka Papryka 110g	Ser żółty 30g Pieczywo 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					

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