

Dieta łatwostrawna 01.02.2024r- 07.02.2024r.

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150ml Owoc 120g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g Ziemniaki 180g Pulpet drobiowy 110g w sosie pomidorowym Fasolka szparagowa 140g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Pasta z makreli i twarogu z natką 100g Pomidor 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Wędlina 30g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2497 g białko- 95,8g tłuszcz- 37,4g węglowodany- 363,3g w tym cukry- 45,5g błonnik- 51,1g sól- 4,5g					
Dzień 2	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Pasta z jajka z natką pietruszki 100g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Kasza jęczmienna na mleku 250ml Owoc 120g		Kasza manna na wywarze warzywnym 400g Pierogi z serem i sosem owocowym 300g Owoc 120g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Sałatka jarzynowa- dietetyczna 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Ser żółty 30g
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
	Chleb biały 100g Masło 15g Twaróg z koperkiem 100g pomidor 110g Kakao na mleku 300g Zupa mleczna z kaszą manna 250ml Owoc 120g		Krupnik z ryżu 400g Ziemniaki 180g Schab pieczony 110g Kapusta pekińska z marchewką 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Herbata b/c 300g Pasta z zielonego groszku 110g	Pieczywo 30g Jajko 60g
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
	Chleb biały 100g 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 kurczaka w sosie pomidorowym 110g Sałata z jogurtem 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Pasta z tuńczyka, jajka i natki 100g Jabłko pieczone Herbata b/c 300g Z cytryna	Pieczywo 30g Wędlina 30g
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 Sałata 10g Paszтет drobiowy 130g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Płatki owsiane na mleku 250ml Owoc 120g		Zupa kalafiorowa 400g Ryż brązowy 180g Udko duszone 110g Duszony szpinak 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Ser twarogowy 100g Miód 25g Herbata b/c 300g	Wędlina 30g 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 Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g		Zupa pomidorowa z makaronem 400g Naleśniki ze szpinakiem i serem 2 szt Dyńa gotowana 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Jabłko Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Ser żółty 30g
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		obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Kakao na mleku 300g Twaróg 100g Miód 25g Pomidor 110g Kasza kukurydziana na mleku 250ml Owoc 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400g Ziemniak 180g Pieczeń wieprzowa duszona 110g Marchewka gotowana 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Paprykarz ryba pieczona/makrela +ryż+ przyprawy +koncentrat 150g Jabłko 120g Herbata	Jogurt Owocowy 150g
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