

Dieta łatwostrawna 08.02.2024r- 14.02.2024r.

Dzień 1	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 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 Ziemniaki 180g Pulpet drobiowy 110 w sosie pomidorowy Buraki gotowane 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60 Sałatka jarzynowa z 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Wędlina 30g

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2497 g białko-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
	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Twarożek z suszonymi pomidorami 100g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml Owoc 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 180g Pieczona ryba z sosem koperkowym 110g Warzywa po grecku 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Szyńka 60g Sos jogurtowo- chrzanowy Pomidor 110g Herbata 300g	Pieczywo 30 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 Sałata 10g Parówka 120 Ketchup 10g Pasta z brokoła 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 Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g pomidor 110g	Pieczywo 30 g Twaróg 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 Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150g 300ml Owoc 120g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 180g Pieczeń rzymska 110g w sosie pomidorowym Cukinia duszona 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g jajko 60g Sałatka jarzynowa 110g	Pieczywo 30 Wędlina 30

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 Twaróg 100g		Zupa szpinakowa z ryżem 400g ziemniaki 180g bitka 110g w sosie	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g	Wędlina 30g Ser żółty 30g

	Dżem 25g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Płatki owsiane na mleku 250ml Owoc 120g		Kalafior gotowany z masłem 150g Kompot b/c 300g	Pomidor 110g Herbata 300	
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 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 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Jabłko	Pieczywo 30g Wędlina 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 Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Kasza kukurydziana na mleku 250ml Paszтет drobiowy 130g Pomidor 110g Owoc 120g		Zupa pieczarkowa z makaronem 400g Ziemniaki 180g bitka z szynki 110g fasola szparagowa z masłem 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g pomidor 110g Herbata	Pieczywo 30g Ser żółty 30g
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