

Dieta łatwostrawna 15.02.2024r- 18.02.2024r.

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 150g Owoc 120g		Krem z dyni 400g Naleśniki z serem i sosem jogurtowym 2 szt.300g Kompot b/c 300g Owoc 120g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ryby wędzonej z twarogiem i natką 100g pomidor110g Herbata	Pieczyno 30g Jajko 60g

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 10gparówki drobiowe 120g na ciepło Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 250ml Owoc 120g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400g Pulpet rybny 110 w sosie koperkowym Warzywa po grecku 150gziemniaki 180g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60g sałatka jarzynowa 110g Herbata	Pieczyno 30g twaróg 60g

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 Ser żółty 60g pomidor 110g Kakao na mleku 300g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml owoc 120g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ziemniaki 180g Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 180g Fasolka szparagowa żółta 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Twaróg 100 Dzem 25 jabłko Herbata	Pieczyno 30g Wędlina 30g

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 10gWędlina 60g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120 g		Zupa brokułowa 400g Ziemniaki 180g Bitka schabowa 110g Burak gotowany 150g Kompot b/c 300g	Chleb biały 100g Masło 15g Sałata 10g Pasta z tuńczyka i jajka Pomidor110g	

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

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