

DIETA LEKKOSTRAWNA 04.03.2024 - 10.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (45 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Ser żółty (45 g)</p> <p>Biały twarożek (100 g)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)</p> <p>Rukola (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny (100 g)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Szynka drobiowa, mielona (60 g)</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.)</p> <p>Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym - 100g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.)</p> <p>Makaron jasny gotowany - 150g</p> <p>Pulpety duszone drobiowe - 100g</p> <p>Sos warzywny - 250g</p> <p>Gotowana marchewka - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Gulasz z szynki- 250g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g (1 por.)</p> <p>Mięta (5 g) (1 por.)</p>	<p>Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.)</p> <p>Pierogi leniwe - 250g (1 por.)</p> <p>Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez</p>	<p>Rosół z drobnym makaronem 350 ml</p> <p>Ryż gotowany na sypko - 150g</p> <p>Potrąwka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>	<p>Zupa krem z pomidorów - 350 ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Schab gotowany - 100g</p> <p>Warzywa gotowane - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>

MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	por.) MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	(1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Bułki młeczne (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Jajko gotowane (45 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka z kurczaka (45 g) Bułki młeczne (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Miód pszczeni (25 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
Wartość energetyczna: 2141 kcal Tłuszcz: 59.4 g Węglowodany przyswajalne: 289.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g Białko ogółem: 86.7 g Węglowodany ogółem: 323.52 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal Tłuszcz: 67 g Węglowodany przyswajalne: 292.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g Białko ogółem: 92.52 g Węglowodany ogółem: 319.9 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 64.14 g Węglowodany przyswajalne: 283.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 342.89 g	Wartość energetyczna: 2152 kcal Tłuszcz: 62.72 g Węglowodany przyswajalne: 260.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 316.62 g	Wartość energetyczna: 2136 kcal Tłuszcz: 56.97 g Węglowodany przyswajalne: 235.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g Białko ogółem: 93.09 g Węglowodany ogółem: 329.86 g	Wartość energetyczna: 2215 kcal Tłuszcz: 66.03 g Węglowodany przyswajalne: 302.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.28 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 335.76 g	Wartość energetyczna: 2151 kcal Tłuszcz: 59.11 g Węglowodany przyswajalne: 274.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 92.37 g Węglowodany ogółem: 323.05 g

Błonnik pokarmowy: 24.93 g Sól: 5.77 g	Błonnik pokarmowy: 23.6 g Sól: 6.77 g	Błonnik pokarmowy: 27.01 g Sól: 5.53 g	Błonnik pokarmowy: 22.73 g Sól: 5.38 g	Błonnik pokarmowy: 27.28 g Sól: 5.03 g	Błonnik pokarmowy: 27.1 g Sól: 4.72 g	Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g
---	--	---	---	---	--	---

--