

DIETA NORMALNA 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 razowy (35 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Kalarepa (50 g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (60g)</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 razowy (35 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>Papryka czerwona (50 g)</p> <p>Ogórek kiszony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (2 g)</p> <p>Ser żółty (45 g)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Mandarynki (55g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Polędwica z kurczaka (30g)</p> <p>Pomidor (50 g)</p> <p>Kalarepa (50g)</p> <p>Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - (45g)</p> <p>Rukola (10 g)</p> <p>Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 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>Ogórkiki kiszzone (60g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (90 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Szynka drobiowa (60 g)</p> <p>Kalarepa (50g)</p> <p>Papryka czerwona (50g)</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>Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Mielone wieprzowe w sosie grzybowym - 100g (1 por.)</p> <p>Sałata lodowa z pomidorkami</p>	<p>Barszcz ukraiński - 350 ml (1 por.)</p> <p>Makaron razowy gotowany - 150g</p> <p>Pulpety drobiowe w sosie - 250g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Gotowana marchewka</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.)</p> <p>Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.)</p> <p>Pierogi leniwe - 250g (1 por.)</p> <p>Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.)</p>	<p>Rosół z razowym makaronem - 350 ml(1 por.)</p> <p>Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.)</p> <p>Potrąka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Kotlet schabowy - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Jabłko prażone z cynamonem (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Jabłko 1 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Mandarynki 2 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Kefir 0%, naturalny (100 ml) Jabłko (180 g) MLE, GLU	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g) Jabłko 1 szt MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko 180 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2126 kcal Tłuszcz: 59.71 g Węglowodany przyswajalne: 208.78 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 g	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 g	Wartość energetyczna: 2020 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 189.32 g	Wartość energetyczna: 2156 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 197.79 g	Wartość energetyczna: 2168 kcal Tłuszcz: 63.76 g Węglowodany przyswajalne: 153.21 g	Wartość energetyczna: 2131 kcal Tłuszcz: 68.71 g Węglowodany przyswajalne: 133.75 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g Białko ogółem: 93.03 g Węglowodany ogółem: 318.01 g Błonnik pokarmowy: 41.87 g Sól: 5.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g Białko ogółem: 92.77 g Węglowodany ogółem: 318.48 g Błonnik pokarmowy: 38.19 g Sól: 5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g Białko ogółem: 93.02 g Węglowodany ogółem: 338.44 g Błonnik pokarmowy: 43.26 g Sól: 6.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g Białko ogółem: 96.07 g Węglowodany ogółem: 293.28 g Błonnik pokarmowy: 41.61 g Sól: 4.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.15 g Białko ogółem: 86.34 g Węglowodany ogółem: 329.32 g Błonnik pokarmowy: 41.43 g Sól: 3.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.93 g Białko ogółem: 94.67 g Węglowodany ogółem: 319.44 g Błonnik pokarmowy: 42.98 g Sól: 5.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem: 95.77 g Węglowodany ogółem: 301.79 g Błonnik pokarmowy: 39.05 g Sól: 2.04 g