

DIETA LEKKOSTRAWNA 18.03.2024 - 24.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wieprzowa, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka drobiowa (36g) Ser żółty (30g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Serek homogenizowany, naturalny (50 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 350 ml Makaron jasny z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem koperkowym - 250g Marchew gotowana - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa jarzynowa- 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka - 100g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR
Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka drobiowa (45 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g Sałata (1 g) Marchew, gotowana w	Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wieprzowa, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g)	Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g) Dżem owocowy - 45g (1	Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica z indyka (20 g) Ser mozzarella niskotłuszczowa (60 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g)

<p>Dżem owocowy - 45g Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>wodzie (50 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Dżem owocowy - 45g Sałata 1g Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>por.) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Miód pszczeleli (25 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Kisiel owocowy - 200 ml Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>
<p>Wartość energetyczna: 2212 kcal Białko ogółem: 86,45 g Tłuszcz: 64,98 g Węglowodany ogółem: 333, 45g Błonnik pokarmowy: 26,43g Węglowodany przyswajalne: 299,96 g Sól: 5,18g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,31g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko ogółem: 86,85 g Tłuszcz: 62,72 g Węglowodany ogółem: 318,40g Błonnik pokarmowy: 24,11g Węglowodany przyswajalne: 208,35 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,99g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1993 kcal Białko ogółem: 87,46 g Tłuszcz: 58,00 g Węglowodany ogółem: 294,01 g Błonnik pokarmowy: 27,14 g Węglowodany przyswajalne: 260,21 g Sól: 2,69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,26g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2001 kcal Białko ogółem: 88,11g Tłuszcz: 58,84g Węglowodany ogółem: 299, 84g Błonnik pokarmowy: 23,28g Węglowodany przyswajalne: 230,76g Sól: 4,14g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,95g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2084kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 64,85 g Węglowodany ogółem: 320,21g Błonnik pokarmowy: 26,73g Węglowodany przyswajalne: 247,65g Sól: 3,79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,98g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko ogółem: 85,23 g Tłuszcz: 65,89 Węglowodany ogółem: 309,21 Błonnik pokarmowy: 24,21 Węglowodany przyswajalne: 282,45g Sól: 6,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,98 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2114 kcal Białko ogółem: 92,01 g Tłuszcz: 63,27 g Węglowodany ogółem: 310,67 g Błonnik pokarmowy: 25,98 Węglowodany przyswajalne: 186,69 g Sól: 4,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,28g</p>