

DIETA NORMALNA 25.03.2024 - 31.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szyunka wiejska (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Kalarepa (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szyunka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Ser żółty (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Mandarynki (55g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - (45g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Ogórki kiszone (60g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Połówki jajka gotowanego z sosem koperkowym (50 g) Szyunka drobiowa (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone wieprzowe w sosie grzybowym - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło</p>	<p>Barszcz ukraiński - 350 ml (1 por.) Makaron razowy gotowany - 150g Pulpety drobiowe w sosie - 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>	<p>Zupa zacierkowa - 350 ml(1 por.) Pierogi z białym serem i ziemniakami - 250g Sałata masłowa z jogurtem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Żurek na zakwasie pszennym z białą kiełbasą - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Schab pieczony w sosie koperkowym - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.)</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ		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 kiszane (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.) Szynka drobiowa (36g) 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) Wege pasta kanapkowa z warzywami(100 g) Mozzarella bez tłuszczu (60 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) Mozzarella bez tłuszczu (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет pieczony - 60g Polędwica sopocka (36 g) Pomidor - 100g Jabłko 180 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2126 kcal Tłuszcz: 59.71 g Węglowodany przyswajalne: 208.78 g 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	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 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	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 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	Wartość energetyczna: 2020 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 189.32 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	Wartość energetyczna: 2156 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 197.79 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	Wartość energetyczna: 2187kcal Tłuszcz: 64.76 g Węglowodany przyswajalne: 151.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 3893 g Białko ogółem: 89.67 g Węglowodany ogółem: 320.64 g Błonnik pokarmowy: 41.658 g Sól: 4.41 g	Wartość energetyczna: 2137 kcal Tłuszcz: 67.70 g Węglowodany przyswajalne: 134.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem: 94.77 g Węglowodany ogółem: 301.79 g Błonnik pokarmowy: 39.05 g Sól: 2.04 g