

## DIETA NORMALNA 08.04.2024 - 14.04.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Polędwica z kurczaka (36g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (70 g) Ser mozzarella nisko tłuszczowy (40g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Serek kanapkowy (50 g) Ser edamski (30 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Jajko gotowane (50 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa ogórkowa - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa jarzynowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Bułka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (35 g) Bułka graham (70g) Masło ekstra (5 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1%</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Polędwica z indyka (30 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g)</p>

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Szynka wieprzowa (60)g Serek kanapkowy (100 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko- 180g Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Pasta kanapkowa z tuńczykiem - 100g Papryka czerwona (100 g) Rukola (10 g) Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ  MLE, GLU,	g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Rukola (10 g)) Papryka czerwona(85 g) Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	tłuszczu (200 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko (180 g) Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU,	Ser mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por. Papryka czerwona (85 g) Kalarepa (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,74 g Tłuszcz: 62,45 g Węglowodany ogółem: 304,37 g Błonnik pokarmowy: 37,67 g Węglowodany przyswajalne: 257,08 g Sól: 5,65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,60 g	Wartość energetyczna: 2081 kcal Białko ogółem: 88,72 g Tłuszcz: 56,21g Węglowodany ogółem: 327,74 g Błonnik pokarmowy: 37,57 g Węglowodany przyswajalne: 226,55g Sól: 6,59g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,80g	Wartość energetyczna: 2030kcal Białko ogółem: 88,88g Tłuszcz: 591g Węglowodany ogółem: 301,64 g Błonnik pokarmowy: 34,68g Węglowodany przyswajalne: 251,23 g Sól: 6,23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,98g	Wartość energetyczna: 2049 kcal Białko ogółem: 86,2 g Tłuszcz: 54,73g Węglowodany ogółem: 319,42 g Błonnik pokarmowy: 37,22 Węglowodany przyswajalne: 262,49 g Sól: 5,62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,28 g	Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,33 g Tłuszcz: 60,88 g Węglowodany ogółem: 298,83 g Błonnik pokarmowy: 33,97 g Węglowodany przyswajalne: 255,79 g Sól: 3,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,69 g	Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko ogółem: 79,31 g Tłuszcz: 66,69 g Węglowodany ogółem: 304,67 g Błonnik pokarmowy: 37,04g Węglowodany przyswajalne: 261,21g Sól: 7,5g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34,44g	Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko ogółem: 96,29 g Tłuszcz: 63,03 g Węglowodany ogółem: 295,89 g Błonnik pokarmowy: 33,98 g Węglowodany przyswajalne: 224,86 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,71 g