

DIETA LEKKOSTRAWNA 15.01.2024 - 21.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana (60 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Dynia pieczona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Paszтет z kurczaka, pieczony (105 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Ser edamski, tłusty (30 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (50 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Pasta z jaj (100 g)</p> <p>Półdewica z indyka (30 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (45 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Dynia pieczona(100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem brokułowy 350ml</p> <p>Ryż gotowany na sypko 150g</p> <p>Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g</p> <p>Marchew gotowana 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 350 ml</p> <p>Makaron jasny z sosem mięsnym - 350g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g</p> <p>Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g</p> <p>Warzywa gotowane - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa zacierkowa 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g</p> <p>Duszona szynka w sosie - 100g</p> <p>Jarzynka na ciepło - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z dyni 350 ml</p> <p>Kopytka z sosem koperkowym - 250g</p> <p>Kalafior gotowany - 150g</p> <p>Mięta - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane- 150g</p> <p>Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g</p> <p>Jarzynka na ciepło - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa- 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g</p> <p>Potrąwka z kurczaka - 100g</p> <p>Warzywa gotowane - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Bułki mleczne (40 g)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Ser twarogowy, chudy (90 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem - 100g</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Marchew, gotowana w wodzie (50 g)</p> <p>Kisiel owocowy - 200 ml</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g (1 por.)</p> <p>Miód pszczeni (25 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana (40 g)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g</p> <p>Sałata 1g</p>	<p>Bułki mleczne (40 g)</p> <p>Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Kisiel owocowy - 200 ml</p>	<p>Bułki mleczne (40 g)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Półdewica z indyka (20 g)</p> <p>Serek twarogowy, ziarnisty (80 g)</p> <p>Miód pszczeni (25 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>Kisiel owocowy - 200 ml</p>

Pomidor bez skóry (100 g)	(1 por.)		Dynia pieczona - 100 g	(1 por.)	Dynia pieczona - 100 g	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR		MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	
Wartość energetyczna: 2205 kcal Białko ogółem: 87,43 g Tłuszcz: 63,99 g Węglowodany ogółem: 332, 41g Błonnik pokarmowy: 26,43g Węglowodany przyswajalne: 299,96 g Sól: 5,07g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,28g	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	Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 86,64 g Tłuszcz: 57,64 g Węglowodany ogółem: 296,69 g Błonnik pokarmowy: 27,02 g Węglowodany przyswajalne: 263,92 g Sól: 3,26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,94g	Wartość energetyczna: 2004 kcal Białko ogółem: 88,21g Tłuszcz: 58,87 g Węglowodany ogółem: 296, 73g Błonnik pokarmowy: 23,23g Węglowodany przyswajalne: 229,85g Sól: 4,20g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,94g	Wartość energetyczna: 2081kcal Białko ogółem: 82,21 g Tłuszcz: 62,86 g Węglowodany ogółem: 313,81g Błonnik pokarmowy: 25,73g Węglowodany przyswajalne: 243,46g Sól: 3,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,93g	Wartość energetyczna: 2115 kcal Białko ogółem: 85,12 g Tłuszcz: 65,77 Węglowodany ogółem: 307,24 Błonnik pokarmowy: 24,37 Węglowodany przyswajalne: 281,55g Sól: 6,65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,96 g	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