

# DIETA NORMALNA 15.01.2024 - 21.01.2024

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)                      Szyńka wprz, gotowana (60 g)                      Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)                      Sałata (1 g)                      Pomidor (100 g)</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)                      Szyńka gotowana z piersi kurczaka (36 g)                      Jaja gotowane (50 g)                      Sałata (1 g)                      Papryka czerwona (100 g)</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)                      Pasztet z kurczaka, pieczony (105 g)                      Sałata (1 g)                      Ogórki kiszone (100 g)                      Papryka czerwona (60 g)</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 homog, naturalny (50 g)                      Ser edamski(30 g)                      Dżem owocowy - 45g                      Sałata (1 g)                      Pomidor koktajlowy (60 g)</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)                      Pasta z jaj (100 g)                      Połędwica z indyka (30 g)                      Sałata (1 g)                      Ogórki kiszone (120 g)                      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)                      Szyńka kanapkowa (45 g)                      Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)                      Sałata (1 g)                      Pomidor koktajlowy (100 g)                      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)                      Szyńka gotowana z piersi kurczaka (36 g)                      Jaja gotowane (50 g)                      Sałata (1 g)                      Papryka czerwona (100 g)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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                      Frykadunki 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</p> <p>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 (105 g)                      Masło ekstra (5 g)                      Pasta jajeczna z</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g                      Jabłko(180 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g)                      Masło ekstra (5 g)                      Szyńka wp, gotowana (40</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)                      Połędwica z indyka (30 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g)                      Masło ekstra (5 g)                      Szyńka wiejska (30 g)</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko- 180g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	tuńczykiem - 100g Ogórki kiszzone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g)  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)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	tłuszczu (200 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko (180 g)  MLE, GLU,	Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por. Papryka czerwona (85 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2039 kcal Białko ogółem: 85,77 g Tłuszcz: 61,81 g Węglowodany ogółem: 303,35 g Błonnik pokarmowy: 38,57 g Węglowodany przyswajalne: 258,03 g Sól: 5,53 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34,80 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: 2018kcal Białko ogółem: 84,88g Tłuszcz: 58,61g Węglowodany ogółem: 303,68 g Błonnik pokarmowy: 35,61g Węglowodany przyswajalne: 253,12 g Sól: 6,55 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,61g	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