

# Dieta LEKKOSTRAWNA - 01/11/2023 - 5/11/2023

ŚRODA - 1/11

CZWARTEK- 2/11

PIĄTEK- 3/11

SOBOTA- 4/11

NIEDZIELA- 5/11

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 300 ml ( MLE, GLU OW, ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyunka drobiowa 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE, ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, ) Miód 25g Herbata czarna z/c 250 ml

Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Połędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ, ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Deser mleczny różne smaki 200G 1 szt ( MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ) Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna z/c 250 ml

Makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU,PSZ), Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna /c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Wędlina - kurczak gotowany. 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE, ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Jabłko 150 g

Manna na mleku 300ml (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyunka sotyssa wieprzowa 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g (MLE, ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Sok pomarańczowy 0,2L 1 szt

Zacierki na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ) Herbata czarna z/c 250 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyunkowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 1 szt ( JAJ, ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Jabłko 150 g Miód 25g

OBIAD

Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( GLU JĘCZ, ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200 ml

Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki 150 g (GLU PSZ, ) Pieczeń wieprzowa 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Buraczki na ciepło 100 g Sałata lodowa z sosem 60g Mięta 200 ml

Krupnik jęczmienny 350 ml ( MLE, SEL, GLU JĘCZ, ) Spaghetti z sosem wielowarzywnym 350g( GLU PSZ, SEL, ) Sałata lodowa z jogurtem 60g Warzywa królewskie 100g Kompot 200 ml

Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż gotowany 150 g Gulasz drobiowy 100 g ( GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy 100 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200 ml

Pomidorowa z makaronem 350 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Bukiet jarzyn gotowany 150 g ( SEL, ) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200 ml

KOLACJA

Herbata czarna z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Połędwica premium 40 g (SOJ, ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) SU 60 g (RYB, ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g

Herbata czarna z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyunka 40 g ( SOJ, ) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( MLE, Roszponka 10 g, MLE, SEL, ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, )

Herbata czarna z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g ( JAJ, MLE, ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE, ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g 2 szt (MLE, )

Herbata czarna z/c 250 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Połędwica premium 40 g (SOJ, ) Pomidor 100 g (MLE, ) Roszponka 10 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,5 szt ( MLE, )

Herbata czarna z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyunka wieprzowa 40 g (SOJ, ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (MLE, ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt ( MLE, )

E: 2830.78 kcal; B: 113.79 g;  
T: 85.06 g; Kw. tł. nasy.:  
18.93 g; W: 407.87 g; W tym  
cukry: 41.35 g; Bł.: 19.72 g;  
Sól: 6.79 g;

E: 2394.30 kcal; B: 100.96 g;  
T: 83.75 g; Kw. tł. nasy.:  
24.09 g; W: 318.80 g; W tym  
cukry: 106.94 g; Bł.: 18.86 g;  
Sól: 6.80 g;

E: 2447.87 kcal; B: 114.41 g;  
T: 80.73 g; Kw. tł. nasy.:  
19.51 g; W: 327.16 g; W tym  
cukry: 82.49 g; Bł.: 24.30 g;  
Sól: 6.43 g;

E: 2329.27 kcal; B: 95.05 g;  
T: 86.64 g; Kw. tł. nasy.:  
22.92 g; W: 296.71 g; W tym  
cukry: 68.16 g; Bł.: 17.96 g;  
Sól: 6.48 g;

E: 2328.13 kcal; B: 107.16 g;  
T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.:  
14.19 g; W: 321.50 g; W tym  
cukry: 77.91 g; Bł.: 25.76 g;  
Sól: 7.81 g;