

Dieta NORMALNA - 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 graham 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka 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 graham 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)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 graham 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 graham 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka sołtysa 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 graham 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynkowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Jabłko 150 g Miód 25g

OBIAD

Kapuśniak 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) Kotlek mielony 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

Pieczarkowa 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 200ml

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

Grochowa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż gotowany 150 g Potrawka Chińska 200g (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 200ml

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- wędlina dr. średnio rozd. 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,) Szynka 40 g (SOJ,) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE, Roszponka 10 g, MLE, SEL,)Jogurt naturalny 150g (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 m (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 (MLE,)

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