

DIETA NORMALNA 06.11.2023 - 12.11.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Szynka wprz, gotowana (60 g) Pomidor (100 g) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Kajzerki (60 g) Chleb żytni jasny (35 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (105 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Kajzerki (60 g) Chleb żytni jasny (35 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Serek homog. naturalny (50 g) Ser edamski(30 g) Kajzerki (60 g) Chleb żytni jasny (35 g) Dżem owocowy - 45g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Ogórki kiszzone (120 g) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Kajzerki (60 g) Chleb żytni jasny (35 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Kajzerki (60 g) Chleb żytni jasny (35 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem brokułowy 350ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa ogórkowa - 300 ml Kotlety mielone - 100g Ziemniaki gotowane 150g Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Kapuśniak - 350 ml Duszona szynka w sosie - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Ziemniaki gotowane 150g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa krem z dyni 350 ml Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ryż gotowany na sypko - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Frykadunki w sosie pomidorowym - 100g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa jarzynowa - 350 ml Kurczak pieczony w rękawie - 100g Ziemniaki gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Śliwki (160 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Bułka (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.) Masło ekstra (5 g) Ogórki kiszzone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g) Chleb żytni jasny (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Masło ekstra (5 g) Gruszka (130 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Chleb żytni jasny (105 g) Papryka czerwona (30 g) Kalarepa (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Masło ekstra (5 g) Rukola (10 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Pomidor (85 g) Chleb żytni jasny (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Serek wiejski, 1% tłuszczu (200 g) Masło ekstra (5 g) Jabłko (180 g) Chleb żytni jasny (70 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) MLE, GLU,	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, zmiasty (100 g) Chleb żytni jasny (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Śliwki (105 g) Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g MLE, GLU,
Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 89.99 g Tłuszcz 69.33 g Węglowodany ogółem 308.30 g Błonnik pokarmowy 39.72 g Wg przyswajalne 261.83 g Sól 5.55 g Kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 96.97 g Tłuszcz 90.13 g Węglowodany ogółem 262.56 g Błonnik pokarmowy 32.77 g Węglowodany przyswajalne 220.10 g Sól 5.27 g	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 115.13 g Tłuszcz 60.46 g Węglowodany ogółem 295.35 g Błonnik pokarmowy 36.80 g Węglowodany przyswajalne 244.16 g Sól 8.42 g	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 86.20 g Tłuszcz 54.73 g Węglowodany ogółem 319.42 g Błonnik pokarmowy 37.22 g Węglowodany przyswajalne 262.49 g Sól 5.62 g	Wartość energetyczna 2335 kcal Białko ogółem 87.67 g Tłuszcz 93.10 g Węglowodany ogółem 301.08 g Błonnik pokarmowy 33.97 g Węglowodany przyswajalne 255.91 g Sól 3.71 g	Wartość energetyczna 2395 kcal Białko ogółem 93.42 g Tłuszcz 94.24 g Węglowodany ogółem 306.74 g Błonnik pokarmowy 37.04 g Węglowodany przyswajalne 263.28 g Sól 7.55 g	Wartość energetyczna 1999 kcal Białko ogółem 81.26 g Tłuszcz 59.34 g Węglowodany ogółem 298.29 g Błonnik pokarmowy 29.45 g Węglowodany przyswajalne 230.90 g Sól 3.07 g Kwasy tłuszczowe

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
35.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 44.61 g	nasycone ogółem 19.63 g

Normy dobowe

^ Ukryj

Wartość energetyczna 1996 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2113 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2034 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2049 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2023 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2079 kcal	5% ✓
Białko ogółem 87.02 g	1% ✓	Białko ogółem 93.89 g	7% ✓	Białko ogółem 92.23 g	5% ✓	Białko ogółem 86.20 g	2% ✓	Białko ogółem 84.33 g	4% ✓	Białko ogółem 79.31 g	10% ✓
Tłuszcz 61.89 g	1% ✓	Tłuszcz 66.98 g	10% ✓	Tłuszcz 61.24 g	0% ✓	Tłuszcz 54.73 g	10% ✓	Tłuszcz 60.88 g	0% ✓	Tłuszcz 66.69 g	9% ✓
Węglowodany ogółem 290.97 g	10% ✓	Węglowodany ogółem 297.75 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 295.36 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 319.42 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 298.83 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 304.67 g	6% ✓
Wartość energetyczna 8374.30 kJ	-	Wartość energetyczna 10393.47 kJ	-	Wartość energetyczna 8527.58 kJ	-	Wartość energetyczna 8607.43 kJ	-	Wartość energetyczna 8476.75 kJ	-	Wartość energetyczna 8712.38 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.00 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 34.69 g	1% ✓	Błonnik pokarmowy 36.80 g	5% ✓	Błonnik pokarmowy 37.22 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 33.97 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 37.04 g	6% ✓
Węglowodany przyswajalne 246.22 g	-	Węglowodany przyswajalne 253.43 g	-	Węglowodany przyswajalne 244.17 g	-	Węglowodany przyswajalne 262.49 g	-	Węglowodany przyswajalne 255.79 g	-	Węglowodany przyswajalne 261.21 g	-
Sól 5.54 g	-	Sól 5.86 g	-	Sól 8.27 g	-	Sól 5.62 g	-	Sól 3.66 g	-	Sól 7.50 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.78 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.03 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.74 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.28 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.69 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.44 g	-