

# DIETA LEKKOSTRAWNA 06.11.2023 - 12.11.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Szynka wieprzowa, gotowana (60 g) Pomidor (100 g) Kajzerki (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Chleb pszenny (25 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne ( Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku ( Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pasztet z kurczaka, pieczony (105 g) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna ( Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Serek homogenizowany, naturalny (50 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Kajzerki (60 g) Dżem owocowy - 45g Chleb pszenny (25 g) MLE, GLU,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Kajzerki (60 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g) Chleb pszenny (25 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry(100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem brokułowy 350ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka francuska 150g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g MLE, GLU, SEL, GOR	Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pulpety drobiowe w sosie własnym - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.) Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa zacierkowa 350 ml (1 por.) Duszona szynka w sosie - 100g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Buraczki 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z dyni 350 ml (1 por.) Kalafor gotowany - 150g (1 por.) Kopytka z sosem koperkowym - 250g (1 por.) Mięta - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Frykadki w sosie pomidorowym - 100g Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa jarzynowa- 350 ml Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Buraczki 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR
Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Bułki mleczone (40 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry (100 g) Jabłko (180g) MLE, GLU,	Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.) Masło ekstra (5 g) Chleb pszenny (75 g) Marchew, gotowana w wodzie (50 g) Sałata (1 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor (100 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Masło ekstra (5 g) Rukola (10 g) Szynka wieprzowa, gotowana (40 g) Pomidor (100 g) Chleb pszenny (75 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Masło ekstra (5 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Chleb pszenny (50 g) Bułki mleczone (40 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) MLE, GLU,	Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Połędwica z indyka (20 g) Serek twarogowy, ziarnisty (80 g) Pomidor (200 g) Chleb pszenny (75 g) Miód pszczeni (25 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g (1 por.) Miód pszczeni (25 g) MLE, GLU,

## Normy dobowe

^ Ukryj

Wartość energetyczna 2171 kcal	1% ✓	Wartość energetyczna 2068 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 1972 kcal	10% ✓	Wartość energetyczna 2004 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2081 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2046 kcal	7% ✓
Białko ogółem 88.33 g	0% ✓	Białko ogółem 85.15 g	3% ✓	Białko ogółem 88.47 g	1% ✓	Białko ogółem 88.21 g	0% ✓	Białko ogółem 82.21 g	7% ✓	Białko ogółem 82.18 g	7% ✓
Tłuszcz 66.12 g	8% ✓	Tłuszcz 64.82 g	6% ✓	Tłuszcz 56.59 g	7% ✓	Tłuszcz 58.87 g	4% ✓	Tłuszcz 62.86 g	3% ✓	Tłuszcz 64.12 g	5% ✓
Węglowodany ogółem 317.69 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 301.52 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 296.22 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 296.73 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 313.81 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 295.95 g	9% ✓
Wartość energetyczna 9113.22 kJ	-	Wartość energetyczna 10199.46 kJ	-	Wartość energetyczna 8280.07 kJ	-	Wartość energetyczna 8407.29 kJ	-	Wartość energetyczna 8734.50 kJ	-	Wartość energetyczna 8595.52 kJ	-
Błonnik pokarmowy 26.36 g	5% ✓	Błonnik pokarmowy 22.99 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 26.67 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 23.23 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 25.73 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 22.67 g	9% ✓
Węglowodany przyswajalne 285.32 g	-	Węglowodany przyswajalne 234.56 g	-	Węglowodany przyswajalne 222.68 g	-	Węglowodany przyswajalne 229.85 g	-	Węglowodany przyswajalne 243.46 g	-	Węglowodany przyswajalne 271.96 g	-
Sól 5.11 g	-	Sól 4.99 g	-	Sól 4.88 g	-	Sól 4.20 g	-	Sól 3.78 g	-	Sól 6.20 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35.42 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.91 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.56 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.93 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.50 g	-