

# DIETA LEKKOSTRAWNA 13.11.2023 - 19.11.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Kajzerki (60 g) Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kajzerki (60 g) Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (10 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (90 g) Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Biały twaróg (100 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.)</p> <p>Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>Pulpety duszone drobiowe - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) Duszona szynka w sosie własnym - 250g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z pomidorów - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.)</p> <p>Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Chleb pszenny (100 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa z kurczaka (45 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Chleb pszenny (75 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Miód pszczeli (25 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Chleb pszenny (75 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g) Masło orzechowe kremowe (10 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>

Normy dobowe

Ukryj

Wartość energetyczna 2015 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2078 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2170 kcal	1% ✓	Wartość energetyczna 2192 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2011 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2089 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2015 kcal	8% ✓
Białko ogółem 83.02 g	6% ✓	Białko ogółem 88.84 g	1% ✓	Białko ogółem 90.46 g	3% ✓	Białko ogółem 95.61 g	9% ✓	Białko ogółem 90.09 g	2% ✓	Białko ogółem 79.21 g	10% ✓	Białko ogółem 90.75 g	3% ✓
Tłuszcz 57.60 g	6% ✓	Tłuszcz 65.20 g	7% ✓	Tłuszcz 62.79 g	3% ✓	Tłuszcz 63.92 g	5% ✓	Tłuszcz 55.47 g	9% ✓	Tłuszcz 64.23 g	5% ✓	Tłuszcz 58.79 g	4% ✓
Węglowodany ogółem 299.40 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 295.78 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 320.65 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 315.83 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 305.07 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 311.64 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 294.76 g	9% ✓
Wartość energetyczna 8474.61 kJ	-	Wartość energetyczna 8744.79 kJ	-	Wartość energetyczna 9120.18 kJ	-	Wartość energetyczna 9201.65 kJ	-	Wartość energetyczna 8448.05 kJ	-	Wartość energetyczna 8795.09 kJ	-	Wartość energetyczna 8464.65 kJ	-
Błonnik pokarmowy 24.13 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 22.80 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 27.61 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 23.21 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 27.28 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 26.30 g	5% ✓	Błonnik pokarmowy 27.58 g	10% ✓
Węglowodany przyswajalne 266.59 g	-	Węglowodany przyswajalne 269.07 g	-	Węglowodany przyswajalne 284.98 g	-	Węglowodany przyswajalne 252.54 g	-	Węglowodany przyswajalne 235.37 g	-	Węglowodany przyswajalne 279.07 g	-	Węglowodany przyswajalne 242.59 g	-
Sól 5.33 g	-	Sól 6.33 g	-	Sól 8.40 g	-	Sól 4.57 g	-	Sól 5.03 g	-	Sól 4.28 g	-	Sól 2.51 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.05 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.65 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.87 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29.29 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 42.76 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.34 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.15 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.19 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.41 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.61 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.79 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.49 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.55 g	-