

# DIETA NORMALNA 13.11.2023 - 19.11.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Kalarepa (100 g) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka czerwona (100 g) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Jaja gotowane - 45g (1 por.) Sałata (2 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (45 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Pomidor (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa (60 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Wieprzowina w sosie grzybowym - 100g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Kotlety mielone drobiowe - 100g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Mięta (5 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa grochowa (1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kotlet schabowy - 100g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połudwica sopočka (36 g) Jabłko (180 g))  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g)  MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g)  MLE, GLU,

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

Normy dobowe

^ Ukryj

Wartość energetyczna 2041 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2065 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2044 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2164 kcal	2% ✓	Wartość energetyczna 2019 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2052 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2222 kcal	1% ✓
Białko ogółem 93.41 g	6% ✓	Białko ogółem 91.85 g	4% ✓	Białko ogółem 90.19 g	2% ✓	Białko ogółem 96.38 g	10% ✓	Białko ogółem 88.39 g	0% ✓	Białko ogółem 91.13 g	4% ✓	Białko ogółem 90.96 g	3% ✓
Tłuszcz 59.14 g	3% ✓	Tłuszcz 63.05 g	3% ✓	Tłuszcz 57.91 g	5% ✓	Tłuszcz 62.19 g	2% ✓	Tłuszcz 63.84 g	4% ✓	Tłuszcz 61.80 g	1% ✓	Tłuszcz 64.02 g	5% ✓
Węglowodany ogółem 297.14 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 298.65 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 309.07 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 318.69 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 295.68 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 298.31 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 335.16 g	3% ✓
Wartość energetyczna 8537.08 kJ	-	Wartość energetyczna 8647.28 kJ	-	Wartość energetyczna 8563.13 kJ	-	Wartość energetyczna 9072.15 kJ	-	Wartość energetyczna 8448.96 kJ	-	Wartość energetyczna 8601.36 kJ	-	Wartość energetyczna 9306.77 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.65 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 36.97 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 42.02 g	5% ✓	Błonnik pokarmowy 36.53 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 43.26 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 41.24 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 36.95 g	8% ✓
Węglowodany przyswajalne 192.75 g	-	Węglowodany przyswajalne 188.12 g	-	Węglowodany przyswajalne 220.52 g	-	Węglowodany przyswajalne 219.49 g	-	Węglowodany przyswajalne 162.27 g	-	Węglowodany przyswajalne 165.48 g	-	Węglowodany przyswajalne 209.10 g	-
Sól 5.17 g	-	Sól 5.02 g	-	Sól 8.32 g	-	Sól 3.53 g	-	Sól 3.06 g	-	Sól 5.47 g	-	Sól 1.60 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.92 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.12 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.19 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.91 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.17 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.90 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14.74 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.52 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.40 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13.82 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.31 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.87 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.23 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.30 g	-