

# DIETA LEKKOSTRAWNA 04.12.2023 - 10.12.2023

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

Normy dobowe

Ukryj

Wartość energetyczna 2205 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2122 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 1998 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2004 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2081 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2115 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2114 kcal	4% ✓
Białko ogółem 87.43 g	1% ✓	Białko ogółem 86.85 g	1% ✓	Białko ogółem 86.64 g	2% ✓	Białko ogółem 88.21 g	0% ✓	Białko ogółem 82.21 g	7% ✓	Białko ogółem 85.12 g	3% ✓	Białko ogółem 92.01 g	5% ✓
Tłuszcz 63.99 g	5% ✓	Tłuszcz 62.72 g	3% ✓	Tłuszcz 57.64 g	6% ✓	Tłuszcz 58.87 g	4% ✓	Tłuszcz 62.86 g	3% ✓	Tłuszcz 65.77 g	8% ✓	Tłuszcz 63.27 g	4% ✓
Węglowodany ogółem 332.41 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 318.40 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 296.69 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 296.73 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 313.81 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 307.24 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 310.67 g	4% ✓
Wartość energetyczna 9268.42 kJ	-	Wartość energetyczna 10414.70 kJ	-	Wartość energetyczna 8398.37 kJ	-	Wartość energetyczna 8407.29 kJ	-	Wartość energetyczna 8734.50 kJ	-	Wartość energetyczna 8883.37 kJ	-	Wartość energetyczna 10371.37 kJ	-
Błonnik pokarmowy 26.43 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 24.11 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 27.02 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 23.23 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 25.73 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 24.37 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 25.98 g	4% ✓
Węglowodany przyswajalne 299.96 g	-	Węglowodany przyswajalne 208.35 g	-	Węglowodany przyswajalne 263.92 g	-	Węglowodany przyswajalne 229.85 g	-	Węglowodany przyswajalne 243.46 g	-	Węglowodany przyswajalne 281.55 g	-	Węglowodany przyswajalne 186.69 g	-
Sól 5.07 g	-	Sól 4.78 g	-	Sól 3.26 g	-	Sól 4.20 g	-	Sól 3.78 g	-	Sól 6.65 g	-	Sól 4.66 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35.28 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.99 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.93 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.96 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.28 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.20 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.00 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.38 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.78 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.21 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.42 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 26.69 g	-