

DIETA NORMALNA 04.12.2023 - 10.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szyunka wprz, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szyunka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasztet z kurczaka, pieczony (105 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pomidor koktajlowy (60 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Serek homog, naturalny (50 g) Ser edamski(30 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (120 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szyunka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szyunka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa ogórkowa - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa jarzynowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Bułka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Śliwki - 105g</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g Ogórki kiszone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g Śliwki (105 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szyunka wp, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Rukola (10 g) Pomidor (85 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (200 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szyunka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (85 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek		sobota		niedziela	
Normy dobowe ^ Ukryj													
Wartość energetyczna 2039 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2081 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2018 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2049 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2023 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2079 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2072 kcal	6% ✓
Białko ogółem 85.77 g	3% ✓	Białko ogółem 88.72 g	1% ✓	Białko ogółem 84.88 g	4% ✓	Białko ogółem 86.20 g	2% ✓	Białko ogółem 84.33 g	4% ✓	Białko ogółem 79.31 g	10% ✓	Białko ogółem 96.29 g	9% ✓
Tłuszcz 61.81 g	1% ✓	Tłuszcz 56.21 g	8% ✓	Tłuszcz 58.61 g	4% ✓	Tłuszcz 54.73 g	10% ✓	Tłuszcz 60.88 g	0% ✓	Tłuszcz 66.69 g	9% ✓	Tłuszcz 63.03 g	3% ✓
Węglowodany ogółem 303.35 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 320.74 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 303.68 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 319.42 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 298.83 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 304.67 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 295.89 g	9% ✓
Wartość energetyczna 8554.90 kJ	-	Wartość energetyczna 10244.04 kJ	-	Wartość energetyczna 8458.43 kJ	-	Wartość energetyczna 8607.43 kJ	-	Wartość energetyczna 8476.75 kJ	-	Wartość energetyczna 8712.38 kJ	-	Wartość energetyczna 10212.99 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.57 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 37.57 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 35.61 g	2% ✓	Błonnik pokarmowy 37.22 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 33.97 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 37.04 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 33.98 g	3% ✓
Węglowodany przyswajalne 258.03 g	-	Węglowodany przyswajalne 226.55 g	-	Węglowodany przyswajalne 253.12 g	-	Węglowodany przyswajalne 262.49 g	-	Węglowodany przyswajalne 255.79 g	-	Węglowodany przyswajalne 261.21 g	-	Węglowodany przyswajalne 224.86 g	-
Sól 5.53 g	-	Sól 6.59 g	-	Sól 6.55 g	-	Sól 5.62 g	-	Sól 3.66 g	-	Sól 7.50 g	-	Sól 4.78 g	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.80 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.80 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.61 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.28 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.69 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.44 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.71 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.80 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.05 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.29 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15.48 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.53 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.20 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.33 g	-