

DIETA LEKKOSTRAWNA 22.01.2024 - 28.01.2024

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 twarożek (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,</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Gotowana marchewka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</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>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>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>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.) Schab gotowany - 100g (1 por.)</p>

GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	Pulpety duszone drobiowe - 100g (1 por.)	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
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.) Bułki mleczone (40 g)	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.)	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)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka z kurczaka (45 g) Bułki mleczone (40 g)	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 pszczeni (25 g)	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.)	Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Chleb pszenny (75 g) Jabłko (180 g)
Wartość energetyczna: 2141 kcal Tłuszcz: 59.4 g Węglowodany przyswajalne: 289.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g Białko ogółem: 86.7 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 24.93 g Sól: 5.77 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal Tłuszcz: 67 g Węglowodany przyswajalne: 292.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g Białko ogółem: 92.52 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 23.6 g Sól: 6.77 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 64.14 g Węglowodany przyswajalne: 283.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 342.89 g Błonnik pokarmowy: 27.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2152 kcal Tłuszcz: 62.72 g Węglowodany przyswajalne: 260.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 316.62 g Błonnik pokarmowy: 22.73 g Sól: 5.38 g	Wartość energetyczna: 2136 kcal Tłuszcz: 56.97 g Węglowodany przyswajalne: 235.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g Białko ogółem: 93.09 g Węglowodany ogółem: 329.86 g Błonnik pokarmowy: 27.28 g Sól: 5.03 g	Wartość energetyczna: 2215 kcal Tłuszcz: 66.03 g Węglowodany przyswajalne: 302.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.28 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 335.76 g Błonnik pokarmowy: 27.1 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2151 kcal Tłuszcz: 59.11 g Węglowodany przyswajalne: 274.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 92.37 g Węglowodany ogółem: 323.05 g Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g