

DIETA NORMALNA 22.01.2024 - 28.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szyńka wiejska (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Kalarepa (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szyńka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szyńka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Mandarynki (55g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>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) Dżem owocowy - (45g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szyńka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Ogórki kiszone (60g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szyńka drobiowa (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Wieprzowina w sosie grzybowym - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.)</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Kotlety mielone drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.) Kompot owocowy bez</p>	<p>Zupa grochowa - 350 ml(1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kotlet schabowy - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	cukru - 200 ml (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) Jabłko 1 szt 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.) Mandarynki 2 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Kefir 0%, naturalny (100 ml) Jabłko (180 g) MLE, GLU	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g) Jabłko 1 szt 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,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko 180 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2126 kcal Tłuszcz: 59.71 g Węglowodany przyswajalne: 208.78 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 g Kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 g Kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna: 2016 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 187.49 g Kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna: 2146 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 194.74 g Kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna: 2166 kcal Tłuszcz: 63.76 g Węglowodany przyswajalne: 152.09 g Kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna: 2129 kcal Tłuszcz: 66.84 g Węglowodany przyswajalne: 132.72 g Kwasy tłuszczowe

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g Białko ogółem: 93.03 g Węglowodany ogółem: 318.01 g Błonnik pokarmowy: 41.87 g Sól: 5.17 g	nasycone ogółem: 23.03 g Białko ogółem: 92.77 g Węglowodany ogółem: 318.48 g Błonnik pokarmowy: 38.19 g Sól: 5 g	nasycone ogółem: 24.29 g Białko ogółem: 93.02 g Węglowodany ogółem: 338.44 g Błonnik pokarmowy: 43.26 g Sól: 6.51 g	nasycone ogółem: 22.93 g Białko ogółem: 96.07 g Węglowodany ogółem: 292.24 g Błonnik pokarmowy: 40.61 g Sól: 4.19 g	nasycone ogółem: 37.15 g Białko ogółem: 87.32 g Węglowodany ogółem: 327.01 g Błonnik pokarmowy: 42.12 g Sól: 3.07 g	nasycone ogółem: 37.93 g Białko ogółem: 94.04 g Węglowodany ogółem: 319.44 g Błonnik pokarmowy: 42.06 g Sól: 5.48 g	nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem: 95.77 g Węglowodany ogółem: 300.79 g Błonnik pokarmowy: 40.08 g Sól: 2.02 g