

# DIETA LEKKOSTRAWNA 11.12.2023 - 17.12.2023

| poniedziałek   | wtorek  | środa   | czwartek  | piątek  | sobota  | niedziela   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)<br/>Szynka wiejska (45 g)<br/>Kajzerki (60 g)<br/>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)<br/>Chleb pszenny (25 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p> | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Szynka kanapkowa (45 g)<br/>Jaja gotowane (50 g)<br/>Dżem owocowy - 45g (1 por.)<br/>Kajzerki (60 g)<br/>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.)<br/>Chleb pszenny (25 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p> | <p>Masło ekstra (10 g)<br/>Dżem owocowy - 45g (1 por.)<br/>Sałata (2 g)<br/>Szynka kanapkowa (90 g)<br/>Chleb pszenny (25 g)<br/>Kajzerki (60 g)<br/>Białe twarożek (100 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)<br/>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p> | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Jaja gotowane (50 g)<br/>Dżem owocowy - 45g (1 por.)<br/>Kajzerki (60 g)<br/>Chleb pszenny (25 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)<br/>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, JAJ</p> | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)<br/>Rukola (10 g)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)<br/>Szynka kanapkowa (30 g)<br/>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p> | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Szynka wiejska (45 g)<br/>Serek śmietankowy, naturalny (100 g)<br/>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p> | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.)<br/>Jaja gotowane (50 g)<br/>Szynka drobiowa, mielona (60 g)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p> |
| <p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.)<br/>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)<br/>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)<br/>Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.)<br/>Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>   | <p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.)<br/>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)<br/>Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.)<br/>Buraczki na ciepło 150g (1 por.)<br/>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>   | <p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.)<br/>Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.)<br/>Sos koperkowy - 100ml (1 por.)<br/>Gotowana marchewka - 150g<br/>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>Pulpety duszone drobiowe - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>                    | <p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml (1 por.)<br/>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)<br/>Buraczki na ciepło 150g (1 por.)<br/>Mięta (5 g)<br/>Duszona szynka w sosie własnym- 250g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>           | <p>Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.)<br/>Pierogi leniwe - 250g (1 por.)<br/>Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.)<br/>Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.)<br/>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>                           | <p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.)<br/>Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.)<br/>Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.)<br/>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)<br/>Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>         | <p>Zupa krem z pomidorów - 350 ml (1 por.)<br/>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)<br/>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)<br/>Warzywa gotowane - 150g (1 por.)</p> <p>Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>                         |
| <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Białe twarożek (100 g)<br/>Dżem owocowy - 45g (1 por.)<br/>Szynka kanapkowa (30 g)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU,</p>  | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Chleb pszenny (100 g)<br/>Marchew gotowana 50g (1 por.)<br/>Szynka kanapkowa (30 g)<br/>Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>   | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)<br/>Szynka delikatesowa z kurczaka (45 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>  | <p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.)<br/>Śliwki (110 g)<br/>Masło orzechowe kremowe (10 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>   | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Ser gouda (25 g)<br/>Szynka z piersi kurczaka (45 g)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)<br/>Miód pszczeli (25 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>  | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.)<br/>Szynka delikatesowa (30 g)<br/>Chleb pszenny (75 g)<br/>Marchew gotowana 50g (1 por.)<br/>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p> | <p>Masło ekstra (5 g)<br/>Sałata (1 g)<br/>Białe twarożek (100 g)<br/>Dżem owocowy - 45g (1 por.)<br/>Połudwica sopocka (36 g)<br/>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>  |

Normy dobowe

Ukryj

|   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |   |       |   |      |
|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|-------|---|------|
| Wartość energetyczna<br>2015 kcal                         | 8% ✓ | Wartość energetyczna<br>2078 kcal                         | 6% ✓ | Wartość energetyczna<br>2149 kcal                         | 2% ✓ | Wartość energetyczna<br>2180 kcal                         | 1% ✓ | Wartość energetyczna<br>2011 kcal                         | 9% ✓ | Wartość energetyczna<br>2089 kcal                         | 5% ✓  | Wartość energetyczna<br>2044 kcal                         | 7% ✓ |
| Białko ogółem<br>83.02 g                                  | 6% ✓ | Białko ogółem<br>88.84 g                                  | 1% ✓ | Białko ogółem<br>88.06 g                                  | 0% ✓ | Białko ogółem<br>81.09 g                                  | 8% ✓ | Białko ogółem<br>90.09 g                                  | 2% ✓ | Białko ogółem<br>79.21 g                                  | 10% ✓ | Białko ogółem<br>92.87 g                                  | 6% ✓ |
| Tłuszcz<br>57.60 g  | 6% ✓ | Tłuszcz<br>65.20 g  | 7% ✓ | Tłuszcz<br>62.64 g  | 3% ✓ | Tłuszcz<br>60.58 g  | 1% ✓ | Tłuszcz<br>55.47 g  | 9% ✓ | Tłuszcz<br>64.23 g  | 5% ✓  | Tłuszcz<br>58.65 g  | 4% ✓ |
| Węglowodany ogółem<br>299.40 g                            | 8% ✓ | Węglowodany ogółem<br>295.78 g                            | 9% ✓ | Węglowodany ogółem<br>318.10 g                            | 2% ✓ | Węglowodany ogółem<br>340.57 g                            | 5% ✓ | Węglowodany ogółem<br>305.07 g                            | 6% ✓ | Węglowodany ogółem<br>311.64 g                            | 4% ✓  | Węglowodany ogółem<br>298.49 g                            | 8% ✓ |
| Wartość energetyczna<br>8474.61 kJ                        | -    | Wartość energetyczna<br>8744.79 kJ                        | -    | Wartość energetyczna<br>9036.18 kJ                        | -    | Wartość energetyczna<br>9148.60 kJ                        | -    | Wartość energetyczna<br>8448.05 kJ                        | -    | Wartość energetyczna<br>8795.09 kJ                        | -     | Wartość energetyczna<br>8592.60 kJ                        | -    |
| Błonnik pokarmowy<br>24.13 g                              | 3% ✓ | Błonnik pokarmowy<br>22.80 g                              | 9% ✓ | Błonnik pokarmowy<br>27.01 g                              | 8% ✓ | Błonnik pokarmowy<br>26.81 g                              | 7% ✓ | Błonnik pokarmowy<br>27.28 g                              | 9% ✓ | Błonnik pokarmowy<br>26.30 g                              | 5% ✓  | Błonnik pokarmowy<br>27.05 g                              | 8% ✓ |
| Węglowodany<br>przyswajalne<br>266.59 g                   | -    | Węglowodany<br>przyswajalne<br>269.07 g                   | -    | Węglowodany<br>przyswajalne<br>284.98 g                   | -    | Węglowodany<br>przyswajalne<br>278.40 g                   | -    | Węglowodany<br>przyswajalne<br>235.37 g                   | -    | Węglowodany<br>przyswajalne<br>279.07 g                   | -     | Węglowodany<br>przyswajalne<br>247.02 g                   | -    |
| Sól<br>5.33 g   | -    | Sól<br>6.33 g   | -    | Sól<br>8.40 g   | -    | Sól<br>3.29 g   | -    | Sól<br>5.03 g   | -    | Sól<br>4.28 g   | -     | Sól<br>3.84 g   | -    |
| Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>24.05 g            | -    | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>22.94 g            | -    | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>26.65 g            | -    | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>25.13 g            | -    | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>29.29 g            | -    | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>42.76 g            | -     | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>17.76 g            | -    |
| Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>19.15 g | -    | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>25.19 g | -    | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>19.41 g | -    | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>21.77 g | -    | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>18.79 g | -    | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>22.49 g | -     | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>23.90 g | -    |