

## DIETA NORMALNA 11.12.2023 - 17.12.2023

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) Szynka 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) Szynka 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) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Jaja gotowane - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Śliwki (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) Szynka 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) Szynka 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.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</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.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</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.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</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.) Mięta (5 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</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 cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</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 cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</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 cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>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)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>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)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Polędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek		sobota		niedziela	
Normy dobowe													
Wartość energetyczna 2036 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2056 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2071 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2018 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2088 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2069 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2129 kcal	3% ✓
Białko ogółem 92.31 g	5% ✓	Białko ogółem 91.40 g	4% ✓	Białko ogółem 90.52 g	3% ✓	Białko ogółem 87.66 g	0% ✓	Białko ogółem 88.52 g	1% ✓	Białko ogółem 91.78 g	4% ✓	Białko ogółem 95.77 g	9% ✓
Tłuszcz 58.99 g	3% ✓	Tłuszcz 62.92 g	3% ✓	Tłuszcz 58.08 g	5% ✓	Tłuszcz 65.03 g	6% ✓	Tłuszcz 63.93 g	5% ✓	Tłuszcz 62.02 g	1% ✓	Tłuszcz 66.84 g	9% ✓
Węglowodany ogółem 296.23 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 296.71 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 315.51 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 291.78 g	10% ✓	Węglowodany ogółem 312.66 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 301.72 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 300.79 g	7% ✓
Wartość energetyczna 8513.18 kJ	-	Wartość energetyczna 8606.18 kJ	-	Wartość energetyczna 8676.43 kJ	-	Wartość energetyczna 8455.34 kJ	-	Wartość energetyczna 8739.88 kJ	-	Wartość energetyczna 8668.76 kJ	-	Wartość energetyczna 8897.29 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.27 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 36.69 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 42.90 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 43.66 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 43.61 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 42.56 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 40.08 g	0% ✓
Węglowodany przyswajalne 190.60 g	-	Węglowodany przyswajalne 185.82 g	-	Węglowodany przyswajalne 226.08 g	-	Węglowodany przyswajalne 244.24 g	-	Węglowodany przyswajalne 178.90 g	-	Węglowodany przyswajalne 166.93 g	-	Węglowodany przyswajalne 132.72 g	-
Sól 5.16 g	-	Sól 5.01 g	-	Sól 8.32 g	-	Sól 3.60 g	-	Sól 3.06 g	-	Sól 5.48 g	-	Sól 2.02 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.10 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.21 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.14 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.17 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.96 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.68 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.52 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.39 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13.83 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.86 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.88 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.24 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.89 g	-