

DIETA LEKKOSTRAWNA 18.12.2023 - 24.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wieprzowa, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (105 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Ser edamski, tusty (30 g) Serek homogenizowany, naturalny (50 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) MLE, GLU,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Ser żółty (60g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta jajeczna z koperkiem Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Ciastka korzenne (2 szt) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 350 ml Makaron jasny z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem koperkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Barszcz wigilijny- 350 ml Pierogi z nadzieniem z gotowanych ziemniaków i białego sera - 250g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Pomidor bez skóry (100 g) Bułki mlecne (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g Sałata (1 g) Marchew, gotowana w wodzie (50 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g (1 por.) Miód pszczeli (25 g) MLE, GLU	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wieprzowa, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Dżem owocowy - 45g Sałata 1g Pomidor bez skóry - 100 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z koperkiem (10 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Bułki mlecne (40 g) MLE, GLU,	Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica z indyka (60 g) Serek homogenizowany (1000 g) Miód pszczeli (25 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Marchew gotowana (100 g) Kisiel owocowy - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ

with christmas!

Normy dobowe

↑ Ukryj

Wartość energetyczna 2217 kcal	1% ✓	Wartość energetyczna 2122 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2052 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2004 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2083 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2122 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2194 kcal	0% ✓
Białko ogółem 87.63 g	0% ✓	Białko ogółem 86.85 g	1% ✓	Białko ogółem 86.84 g	1% ✓	Białko ogółem 88.21 g	0% ✓	Białko ogółem 81.80 g	7% ✓	Białko ogółem 84.46 g	4% ✓	Białko ogółem 89.61 g	2% ✓
Tłuszcz 63.44 g	4% ✓	Tłuszcz 62.72 g	3% ✓	Tłuszcz 61.74 g	1% ✓	Tłuszcz 58.87 g	4% ✓	Tłuszcz 64.31 g	5% ✓	Tłuszcz 65.10 g	7% ✓	Tłuszcz 62.15 g	2% ✓
Węglowodany ogółem 336.68 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 318.40 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 300.97 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 296.73 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 312.14 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 311.45 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 331.60 g	2% ✓
Wartość energetyczna 9318.75 kJ	-	Wartość energetyczna 10414.70 kJ	-	Wartość energetyczna 8620.85 kJ	-	Wartość energetyczna 8407.29 kJ	-	Wartość energetyczna 8748.04 kJ	-	Wartość energetyczna 8913.25 kJ	-	Wartość energetyczna 9193.41 kJ	-
Błonnik pokarmowy 26.97 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 24.11 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 27.56 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 23.23 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 25.63 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 24.91 g	0% ✓	Błonnik pokarmowy 23.09 g	8% ✓
Węglowodany przyswajalne 203.60 g	-	Węglowodany przyswajalne 208.25 g	-	Węglowodany przyswajalne 267.66 g	-	Węglowodany przyswajalne 224.85 g	-	Węglowodany przyswajalne 248.36 g	-	Węglowodany przyswajalne 288.22 g	-	Węglowodany przyswajalne 184.18 g	-
Sól 5.11 g	-	Sól 4.78 g	-	Sól 3.30 g	-	Sól 4.20 g	-	Sól 4.32 g	-	Sól 6.67 g	-	Sól 4.56 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.32 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.99 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.67 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.65 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.76 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.26 g	-
jeanoniemasyczone ogółem 20.04 g	-	jeanoniemasyczone ogółem 22.00 g	-	jeanoniemasyczone ogółem 26.49 g	-	jeanoniemasyczone ogółem 22.78 g	-	jeanoniemasyczone ogółem 22.62 g	-	jeanoniemasyczone ogółem 22.12 g	-	jeanoniemasyczone ogółem 20.53 g	-

Merry Christmas!