

DIETA NORMALNA 18.12.2023 - 24.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wprz, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Biała rzodkiew (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (105 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszane (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Serek homog, naturalny (50 g) Ser edamski(30 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Ser żółty (20g) Sałata (1 g) Ogórki kiszane (120 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Biała rzodkiew (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta jajeczna pieczarkowa (100g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Ciasteczka korzenne (2 szt) Pomarańcza (1 szt)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa ogórkowa - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Barszcz wigilijny - 350 ml Pierogi pełnoziarniste wigilijne z kapustą i soczewicą (250g) Warzywa gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Bułka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Śliwki - 105g</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g Ogórki kiszane (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g Śliwki (105 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Rukola (10 g)) Biała rzodkiew (85 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z pietruszką (100 g) Ogórek kiszony (100g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Sałata (1 g) Ogórek kiszony (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g Kalarepa (100 g) Mandarynki (2 szt)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

Normy dobowe

^ Ukryj

Wartość energetyczna 2027 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2081 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2007 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2046 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2191 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2068 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2019 kcal	8% ✓
Białko ogółem 85.42 g	3% ✓	Białko ogółem 88.72 g	1% ✓	Białko ogółem 84.88 g	4% ✓	Białko ogółem 87.08 g	1% ✓	Białko ogółem 82.07 g	7% ✓	Białko ogółem 79.86 g	9% ✓	Białko ogółem 82.25 g	7% ✓
Tłuszcz 61.66 g	1% ✓	Tłuszcz 56.21 g	8% ✓	Tłuszcz 58.61 g	4% ✓	Tłuszcz 54.76 g	10% ✓	Tłuszcz 65.22 g	7% ✓	Tłuszcz 68.74 g	9% ✓	Tłuszcz 58.91 g	4% ✓
Węglowodany ogółem 300.57 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 320.74 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 301.34 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 318.16 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 338.20 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 302.09 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 306.51 g	6% ✓
Wartość energetyczna 8502.40 kJ	-	Wartość energetyczna 10244.04 kJ	-	Wartość energetyczna 8412.83 kJ	-	Wartość energetyczna 8591.13 kJ	-	Wartość energetyczna 9189.75 kJ	-	Wartość energetyczna 8665.88 kJ	-	Wartość energetyczna 8478.93 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.07 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 37.57 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 34.89 g	0% ✓	Błonnik pokarmowy 37.28 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 38.49 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 36.54 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 37.94 g	8% ✓
Węglowodany przyswajalne 255.13 g	-	Węglowodany przyswajalne 226.55 g	-	Węglowodany przyswajalne 253.12 g	-	Węglowodany przyswajalne 262.17 g	-	Węglowodany przyswajalne 293.90 g	-	Węglowodany przyswajalne 261.21 g	-	Węglowodany przyswajalne 219.39 g	-
Sól 5.51 g	-	Sól 6.59 g	-	Sól 6.55 g	-	Sól 5.61 g	-	Sól 4.32 g	-	Sól 7.50 g	-	Sól 5.43 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.77 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.80 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.58 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.25 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.49 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.41 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.02 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.79 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.05 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.28 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15.48 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.85 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.19 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 17.54 g	-

Merry Christmas!