

DIETA LEKKOSTRAWNA 01.01.2024 - 07.01.2024

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) Pomidor bez skóry (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) Pomidor bez skóry (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, tłusty (30 g) Serek homogenizowany, naturalny (50 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) MLE, GLU,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) 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) Pomidor bez skóry (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) 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 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 Kalaftor 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	Zupa jarzynowa- 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka - 100g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR
Bulki mleczne (40 g) 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) 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	Bulki mleczne (40 g) Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) MLE, GLU,	Bulki mleczne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica z indyka (20 g) Serek twarogowy, ziarnisty (80 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) Szynka wiejska (45 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g) Kisiel owocowy - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ

Normy dobowe

Ukryj

Wartość energetyczna 2205 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2122 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 1990 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2004 kcal	9% ✓	Wartość energetyczna 2081 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2115 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2114 kcal	4% ✓
Białko ogółem 87.43 g	1% ✓	Białko ogółem 86.85 g	1% ✓	Białko ogółem 86.64 g	2% ✓	Białko ogółem 88.21 g	0% ✓	Białko ogółem 82.21 g	7% ✓	Białko ogółem 85.12 g	3% ✓	Białko ogółem 92.01 g	5% ✓
Tłuszcz 63.99 g	5% ✓	Tłuszcz 62.72 g	3% ✓	Tłuszcz 57.64 g	6% ✓	Tłuszcz 58.87 g	4% ✓	Tłuszcz 62.86 g	3% ✓	Tłuszcz 65.77 g	8% ✓	Tłuszcz 63.27 g	4% ✓
Węglowodany ogółem 332.41 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 318.40 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 296.69 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 296.73 g	9% ✓	Węglowodany ogółem 313.81 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 307.24 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 310.67 g	4% ✓
Wartość energetyczna 9268.42 kJ	-	Wartość energetyczna 10414.70 kJ	-	Wartość energetyczna 8398.37 kJ	-	Wartość energetyczna 8407.29 kJ	-	Wartość energetyczna 8734.50 kJ	-	Wartość energetyczna 8883.37 kJ	-	Wartość energetyczna 10371.37 kJ	-
Błonnik pokarmowy 26.43 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 24.11 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 27.02 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 23.23 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 25.73 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 24.37 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 25.99 g	4% ✓
Węglowodany przyswajalne 299.96 g	-	Węglowodany przyswajalne 208.35 g	-	Węglowodany przyswajalne 263.92 g	-	Węglowodany przyswajalne 229.85 g	-	Węglowodany przyswajalne 243.46 g	-	Węglowodany przyswajalne 281.55 g	-	Węglowodany przyswajalne 186.69 g	-
Sól 5.07 g	-	Sól 4.78 g	-	Sól 3.26 g	-	Sól 4.20 g	-	Sól 3.78 g	-	Sól 6.65 g	-	Sól 4.66 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35.28 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.99 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.93 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.96 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.26 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.20 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.00 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.38 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.78 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.21 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.42 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 28.69 g	-