

**DIETA NORMALNA 12.02.2024 - 18.02.2024**

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Kalarepa (50 g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (45 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Papryka czerwona (50 g)</p> <p>Ogórek kiszony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (2 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (45 g)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Mandarynki (55g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Półdzwica z kurczaka (30g)</p> <p>Pomidor (50 g)</p> <p>Kalarepa (50g)</p> <p>Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - (45g)</p> <p>Rukola (10 g)</p> <p>Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Serek śmietankowy, naturalny (100 g)</p> <p>Ogórki kiszone (60g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (90 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Sałata (1 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Szynka drobiowa (60 g)</p> <p>Kalarepa (50g)</p> <p>Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Wieprzowina w sosie grzybowym - 100g (1 por.)</p> <p>Sałata lodowa z pomidorkami</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.)</p> <p>Kotlety mielone drobiowe - 100g (1 por.)</p> <p>Sos koperkowy -</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.)</p> <p>Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.)</p> <p>Pierogi leniwe - 250g (1 por.)</p> <p>Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.)</p>	<p>Zupa grochowa - 350 ml(1 por.)</p> <p>Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.)</p> <p>Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> <p>Kotlet schabowy - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)</p>

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<p>Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.)</p> <p>Buraczki na ciepło 100g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>100ml (1 por.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.)</p> <p>Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>por.)</p> <p>Buraczki na ciepło 150g (1 por.)</p> <p>Mięta (5 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Jabłko prażone z cynamonem (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Jarzyńska na ciepło - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Warzywa gotowane - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Biały twaróg (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ogórki kiszane (100 g)</p> <p>Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.)</p> <p>Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>Mandarynki 2 szt</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>Kefir 0%, naturalny (100 ml)</p> <p>Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ser gouda (50 g)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka (30 g)</p> <p>Kalarepa (100 g)</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.)</p> <p>Pomidor koktajlowy (100 g)</p> <p>Szynka delikatesowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Biały twaróg (100 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Polędwica sopocka (36 g)</p> <p>Jabłko 180 g</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Wartość energetyczna: 2126 kcal Tłuszcz: 59.71 g Węglowodany przyswajalne: 208.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g Białko ogółem: 93.03 g Węglowodany ogółem: 318.01 g Błonnik pokarmowy: 41.87 g Sól: 5.17 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g Białko ogółem: 92.77 g Węglowodany ogółem: 318.48 g Błonnik pokarmowy: 38.19 g Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g Białko ogółem: 93.02 g Węglowodany ogółem: 338.44 g Błonnik pokarmowy: 43.26 g Sól: 6.51 g	Wartość energetyczna: 2020 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 189.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g Białko ogółem: 96.07 g Węglowodany ogółem: 293.28 g Błonnik pokarmowy: 41.61 g Sól: 4.21 g	Wartość energetyczna: 2156 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 197.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.15 g Białko ogółem: 86.34 g Węglowodany ogółem: 329.32 g Błonnik pokarmowy: 41.43 g Sól: 3.54 g	Wartość energetyczna: 2168 kcal Tłuszcz: 63.76 g Węglowodany przyswajalne: 153.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.93 g Białko ogółem: 94.67 g Węglowodany ogółem: 319.44 g Błonnik pokarmowy: 42.98 g Sól: 5.61 g	Wartość energetyczna: 2131 kcal Tłuszcz: 68.71 g Węglowodany przyswajalne: 133.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem: 95.77 g Węglowodany ogółem: 301.79 g Błonnik pokarmowy: 39.05 g Sól: 2.04 g