

DIETA LEKKOSTRAWNA 26.02.2024 - 03.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana (60 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Marchew gotowana (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Pasta z kurczaka gotowanego i jaj (100 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Ser edamski, tłusty (30 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (50 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Pasta z jaj (100 g)</p> <p>Polędwica z indyka (30 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka kanapkowa (45 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g)</p> <p>Jaja gotowane (50 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Marchew gotowana (100 g)</p> <p>Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem brokułowy 350ml</p> <p>Ryż gotowany na sypko 150g</p> <p>Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g</p> <p>Marchew gotowana 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 350 ml</p> <p>Makaron jasny z sosem mięsnym - 350g</p> <p>Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g</p> <p>Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g</p> <p>Warzywa gotowane - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa zacierkowa 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g</p> <p>Duszona szynka w sosie - 100g</p> <p>Jarzynka na ciepło - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z dyni 350 ml</p> <p>Kopytka z sosem koperkowym - 250g</p> <p>Marchew gotowana - 150g</p> <p>Mięta - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane- 150g</p> <p>Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g</p> <p>Jarzynka na ciepło - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa- 350 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150g</p> <p>Potrąwka z kurczaka - 100g</p> <p>Warzywa gotowane - 150g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Bułki mlecne (40 g)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Szynka drobiowa (45 g)</p> <p>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Pasta jajeczna z koperkiem - 100g</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Marchew, gotowana w</p>	<p>Kajzerki (60 g)</p> <p>Masło ekstra (10 g)</p> <p>Pasta z jaj (100 g)</p> <p>Polędwica z indyka (30 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Marchew gotowana (100</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana (40 g)</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g)</p>	<p>Bułki mlecne (40 g)</p> <p>Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1</p>	<p>Bułki mlecne (40 g)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Polędwica z indyka (20 g)</p> <p>Serek twarogowy, ziarnisty (80 g)</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g)</p> <p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>Pomidor bez skóry (100 g)</p>

<p>Dżem owocowy - 45g Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>wodzie (50 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Dżem owocowy - 45g Sałata 1g Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>por.) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Miód pszczeleli (25 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Kisiel owocowy - 200 ml Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>
<p>Wartość energetyczna: 2212 kcal Białko ogółem: 86,45 g Tłuszcz: 64,98 g Węglowodany ogółem: 333, 45g Błonnik pokarmowy: 26,43g Węglowodany przyswajalne: 299,96 g Sól: 5,18g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,31g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko ogółem: 86,85 g Tłuszcz: 62,72 g Węglowodany ogółem: 318,40g Błonnik pokarmowy: 24,11g Węglowodany przyswajalne: 208,35 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,99g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2001 kcal Białko ogółem: 87,98 g Tłuszcz: 59,68 g Węglowodany ogółem: 294,69 g Błonnik pokarmowy: 26,45 g Węglowodany przyswajalne: 261,91 g Sól: 3,28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,99g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2001 kcal Białko ogółem: 88,11g Tłuszcz: 58,84g Węglowodany ogółem: 299, 84g Błonnik pokarmowy: 23,28g Węglowodany przyswajalne: 230,76g Sól: 4,14g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,95g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2084kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 64,85 g Węglowodany ogółem: 320,21g Błonnik pokarmowy: 26,73g Węglowodany przyswajalne: 247,65g Sól: 3,79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,98g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko ogółem: 85,23 g Tłuszcz: 65,89 Węglowodany ogółem: 309,21 Błonnik pokarmowy: 24,21 Węglowodany przyswajalne: 282,45g Sól: 6,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,98 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2114 kcal Białko ogółem: 92,01 g Tłuszcz: 63,27 g Węglowodany ogółem: 310,67 g Błonnik pokarmowy: 25,98 Węglowodany przyswajalne: 186,69 g Sól: 4,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,28g</p>