

DIETA LEKKOSTRAWNA 8.01.2024 - 14.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka tostowa (30 g) Ser żółty (30 g) Dyńa duszona (50 g) Miód (25g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - zacierki Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek z ziołami (100 g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Rogal maślany (60g) Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Miód (25g) Dyńa duszona (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka - 100g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Barszcz ukraiński 350 ml (1 por.) Makaron jasny gotowany 150g (1 por.) Duszony sos mięsno - warzywny (z Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kalafiorowa z ryżem - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 100g (1 por.) Pulpety drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Gotowana marchewka z masłem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Jarzynowa z majerankiem i ziemniakami - 150g (1 por.) Ryż gotowany 150g (1 por.) Leczo wielowarzywne (bez papryki) z Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka drobiowa (30g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) Pomidor bez skóry (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Połędwica drobiowa (30g) Marchew duszona (50 g) Kisiel owocowy (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (50g) Szynka kanapkowa (30g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 83,2g Tłuszcz: 57,6g Węglowodany ogółem: 299,40g Błonnik pokarmowy: 24,13g Węglowodany przyswajalne: 299,4g Sól: 5,33g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,05g	Wartość energetyczna: 1987 kcal Białko ogółem: 85,24 g Tłuszcz: 54,76g Węglowodany ogółem: 303,37 g Błonnik pokarmowy: 27,51 g g Węglowodany przyswajalne: 193,95 g Sól: 6,61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,76 g	Wartość energetyczna: 2121 kcal Białko ogółem: 88,15 g Tłuszcz: 59,49 g Węglowodany ogółem: 320,41 g Błonnik pokarmowy: 26,86 g Węglowodany przyswajalne: 275,01 g Sól: 6,35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,88 g	Wartość energetyczna: 2086 kcal Białko ogółem: 92,10 g Tłuszcz: 59,27 g Węglowodany ogółem: 303,31 g Błonnik pokarmowy: 26,65 g Węglowodany przyswajalne: 254,84 g Sól: 6,17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,96 g

piątek	sobota	niedziela	
Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Twarożek z ziołami (100g) Dżem owocowy (45g) Pomidor bez skóry (50g) Banan (120g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dyńia duszona (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż Rogal maślany (60 g) Chleb pszenny (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek z koperkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Marchew gotowana z masłem (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	
Zupa krem z dyni bez śmietany 350ml Kaszotto warzywne (z kaszy krakowskiej) - 350g Fasolka szparagowa gotowana - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa jarzynowa 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gulasz z duszonego udźca kurczaka Warzywa królewskie gotowane - Kompot owocowy bez cukru - 200 MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa krem wielowarzywny - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Duszona pierś z kurczaka - 100g Kalafior gotowany z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Dżem owocowy - 45g Marchew gotowana z masłem (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Bułka mleczna (40g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g) Sałatka jarzynowa z warzyw Kisiel owocowy (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb pszenny(75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) Jogurt naturalny (100g) Płatki ryżowe (30g) Miód (25g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Wartość energetyczna: 1990 kcal Białko ogółem: 79.71 g Tłuszcz: 60.96 g Węglowodany ogółem: 292.32 g Błonnik pokarmowy: 26.06 g Węglowodany przyswajalne: 257.86 g Sól: 4.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:28.16 g	Wartość energetyczna: 2044 kcal Białko ogółem: 87.81 g Tłuszcz: 59.31 g Węglowodany ogółem: 315.32 g Błonnik pokarmowy: 26.24 g Węglowodany przyswajalne: 196.78 Sól: 4.96 Kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko ogółem: 82.68 g Tłuszcz: 58.79 g Węglowodany ogółem: 302.22 g Błonnik pokarmowy: 23.13 g Węglowodany przyswajalne: 245.52 g Sól: 5.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	