

DIETA LEKKOSTRAWNA 15.01.2024 - 21.01.2024

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) Dyńka pieczona (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) Dyńka pieczona(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 Kalafior 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
Bułki mleczne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g	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	Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g (1 por.) Miód pszczeni (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	Bułki 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	Bułki mleczne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica z indyka (20 g) Serek twarogowy, ziarnisty (80 g) Miód pszczeni (25 g) Sałata (1 g)	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

Pomidor bez skóry (100 g)	(1 por.)		Dynia pieczona - 100 g	(1 por.)	Dynia pieczona - 100 g	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR		MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	
Wartość energetyczna: 2205 kcal Białko ogółem: 87,43 g Tłuszcz: 63,99 g Węglowodany ogółem: 332, 41g Błonnik pokarmowy: 26,43g Węglowodany przyswajalne: 299,96 g Sól: 5,07g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,28g	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	Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 86,64 g Tłuszcz: 57,64 g Węglowodany ogółem: 296,69 g Błonnik pokarmowy: 27,02 g Węglowodany przyswajalne: 263,92 g Sól: 3,26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,94g	Wartość energetyczna: 2004 kcal Białko ogółem: 88,21g Tłuszcz: 58,87 g Węglowodany ogółem: 296, 73g Błonnik pokarmowy: 23,23g Węglowodany przyswajalne: 229,85g Sól: 4,20g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,94g	Wartość energetyczna: 2081kcal Białko ogółem: 82,21 g Tłuszcz: 62,86 g Węglowodany ogółem: 313,81g Błonnik pokarmowy: 25,73g Węglowodany przyswajalne: 243,46g Sól: 3,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,93g	Wartość energetyczna: 2115 kcal Białko ogółem: 85,12 g Tłuszcz: 65,77 Węglowodany ogółem: 307,24 Błonnik pokarmowy: 24,37 Węglowodany przyswajalne: 281,55g Sól: 6,65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,96 g	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