

DIETA LEKKOSTRAWNA 27.12.2023-31.12.2023

środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Masło ekstra (10 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (90 g) Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Biały twaróg (100 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Gotowana marchewka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>Pulpety duszone drobiowe - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) Duszona szynka w sosie własnym- 250g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z pomidorów - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.)</p> <p>Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa z kurczaka (45 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g) Masło orzechowe kremowe (10 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Chleb pszenny (75 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Miód pszczeli (25 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Chleb pszenny (75 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Chleb pszenny (75 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>

Normy dobowe

Wartość energetyczna 2149 kcal	20%	Wartość energetyczna 2076 kcal	6%	Wartość energetyczna 2170 kcal	1%	Wartość energetyczna 2192 kcal	0%	Wartość energetyczna 2011 kcal	9%	W	20
Białko ogółem 89,71 g	20%	Białko ogółem 86,84 g	1%	Białko ogółem 90,46 g	3%	Białko ogółem 95,61 g	9%	Białko ogółem 90,09 g	2%	B	79
Tłuszcz 55,24 g	10%	Tłuszcz 65,20 g	7%	Tłuszcz 62,79 g	3%	Tłuszcz 63,92 g	5%	Tłuszcz 55,47 g	9%	T	64
Węglowodany ogółem 320,86 g	1%	Węglowodany ogółem 295,78 g	9%	Węglowodany ogółem 320,65 g	1%	Węglowodany ogółem 315,63 g	3%	Węglowodany ogółem 305,07 g	6%	W	31
Wartość energetyczna 8876,61 kJ	-	Wartość energetyczna 8744,79 kJ	-	Wartość energetyczna 9120,18 kJ	-	Wartość energetyczna 9201,65 kJ	-	Wartość energetyczna 8448,05 kJ	-	W	87
Błonnik pokarmowy 23,14 g	7%	Błonnik pokarmowy 22,80 g	9%	Błonnik pokarmowy 27,61 g	10%	Błonnik pokarmowy 19,21 g	7%	Błonnik pokarmowy 27,28 g	9%	B	26
Węglowodany przyswajalne 289,62 g	-	Węglowodany przyswajalne 269,07 g	-	Węglowodany przyswajalne 284,98 g	-	Węglowodany przyswajalne 252,54 g	-	Węglowodany przyswajalne 235,37 g	-	W	27
Sól 6,85 g	-	Sól 6,33 g	-	Sól 8,40 g	-	Sól 4,57 g	-	Sól 5,03 g	-	S	43
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,51 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,94 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,65 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,97 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,29 g	-	K	4
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15,06 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25,19 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19,41 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20,61 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18,79 g	-	K	19