

DIETA LEKKOSTRAWNA 29.01 - 04.02.2024

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 kukurydziana Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (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) Mozzarella niskotłuszczowa (60 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) Polędwica 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 mięsa wieprzowego) - 150g 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 - 150g (1 por.) Pulpy drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Gotowana marchewka z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Jarzynowa z majerankiem i ziemniakami - 350ml (1 por.) Ryż gotowany 150g (1 por.) Leczo wielowarzywne (bez papryki) z kurczakiem- 250g (1 por.) 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) ----- Wafle ryżowe 3 szt 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) ----- Wafle ryżowe 3 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g Polędwica drobiowa (30g) Marchew duszona (50 g) Kisiel owocowy (250ml) ----- Chrupki kukurydziane (15g) 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) ----- Bułki mleczne (40g) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 83,2g Tłuszcz: 57,6g Węglowodany ogółem: 299,40g	Wartość energetyczna: 1987 kcal Białko ogółem: 85.24 g Tłuszcz: 54,76g Węglowodany ogółem:303.37 g	Wartość energetyczna:2053 kcal Białko ogółem: 89.37 g Tłuszcz: 54.80 g Węglowodany ogółem:311.31	Wartość energetyczna:2086 kcal Białko ogółem: 92.10 g Tłuszcz: 59.27 g Węglowodany ogółem: 303.31 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
Błonnik pokarmowy: 24,13g Węglowodany przyswajalne: 299,4g Sól: 5,33g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,05g	Błonnik pokarmowy: 27.51 g g Węglowodany przyswajalne: 193.95 g Sól: 6.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.76 g	Błonnik pokarmowy: 25.19 g Węglowodany przyswajalne: 267.75 g Sól: 6.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g	Błonnik pokarmowy: 26.65 g Węglowodany przyswajalne: 254.84 g Sól: 6.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g

DIETA LEKKOSTRAWNA 29.01 - 04.02.2024

piątek	sobota	niedziela	
Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (150g) Dżem owocowy (45g) Ser żółty (30g) 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) Dyńa 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 Makaron pszenny jasny - 150g Sos wielowarzywny z cukinią - 100g 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 - 100g Warzywa królewskie gotowane - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml 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) ----- Wafle ryżowe 3szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g) Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z sosem koperkowym - 50 g Kisiel owocowy (250ml) ----- Bułka mleczna (40g) 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) ----- Chrupki kukurydziane (15G) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Wartość energetyczna: 2137 kcal Białko ogółem: 81.19 g Tłuszcz: 60.73 g Węglowodany ogółem: 327.91 g	Wartość energetyczna: 2044 kcal Białko ogółem: 87.81 g Tłuszcz: 59.31 g Węglowodany ogółem: 315.32 g	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko ogółem: 82.68 g Tłuszcz: 58.79 g Węglowodany ogółem: 302.22 g	

piątek	sobota	niedziela	
Błonnik pokarmowy: 24.83 g Węglowodany przyswajalne: 2276.79 g Sól: 3.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.31 g	Błonnik pokarmowy: 26.24 g Węglowodany przyswajalne: 196.78 g Sól: 4.96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g	Błonnik pokarmowy: 23.13 g Węglowodany przyswajalne: 245.52 g Sól: 5.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g	