

DIETA NORMALNA 8.01.2024 - 14.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Kalarepa (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka tostowa (30 g) Ser żółty (30 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - zacierki Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek z ziołami (100 g) Pomidor (100 g) Śliwki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Ogórek kiszony (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Barszcz czerwony zabieleny 350 Makaron gotowany 150g (1 por.) Sos mięsno - warzywny (z mięsa Sałata lodowa z pomidorkami Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kalafiorowa z ryżem - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - Kotleciki drobiowe mielone - 100g (1 Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 Gotowana marchewka z groszkiem - Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Barszcz biały - 350ml (1 por.) Ryż gotowany 150g (1 por.) Leczo wielowarzywne z kiełbasą- 250g (1 Surówka z selera i jabłka - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb razowy (105 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 razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g Jabłko (180 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g Połędwica drobiowa (30g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (50g) Ogórki kiszone (100g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 2036 kcal Białko ogółem: 92,31g Tłuszcz: 58,99g Węglowodany ogółem: 296,23g Błonnik pokarmowy: 38,27g Węglowodany przyswajalne: 190,6g Sól: 5,16g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,94g	Wartość energetyczna: 1979 kcal Białko ogółem: 83.25 g Tłuszcz: 60.94g Węglowodany ogółem:294.22g Błonnik pokarmowy: 39.93 g Węglowodany przyswajalne: 162.71 Sól: 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone 21.36 g	Wartość energetyczna:2055 kcal Białko ogółem: 93.82 g Tłuszcz: 56.37 g Węglowodany ogółem:312.18 g Błonnik pokarmowy: 41.48 g Węglowodany przyswajalne:255.85 g Sól: 6.23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g	Wartość energetyczna: 2173 kcal Białko ogółem: 82.40 g Tłuszcz: 64.85 g Węglowodany ogółem: 324.92 g Błonnik pokarmowy: 42.76 g Węglowodany przyswajalne: 259.31 g Sól: 5.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g

piątek	sobota	niedziela	
Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Twarożek z papryką (100g) Dżem owocowy (45g) Kalarepa (50 g) Mandarynki (130g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż Rogal maślany (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka (100 g) Śliwki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Pęczakotto warzywne z ciecierzycą (z kaszy pęczak) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Ogórkowa z ryżem 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gulasz z udźca kurczaka - 100g Sałata lodowa z pomidorkami Buraczki na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa gulaszowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kotlety schabowy drobiowy - 100g Surówka z kapusty kiszzonej - 150g Kalafior gotowany z zasmażką z bułki Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Dżem owocowy - 45g Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g) Ogórki kiszone (100 g) Sałatka jarzynowa z warzyw Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) Papryka (100 g) Jogurt naturalny (100g) Musli (50g) Śliwki (105g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Wartość energetyczna: 2013 kcal Białko ogółem: 79.75 g Tłuszcz: 59.76 g Węglowodany ogółem: 306.28 g Błonnik pokarmowy: 40.47 g Węglowodany przyswajalne: 253.78 g Sól: 5.27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.02 g	Wartość energetyczna: 2170 kcal Białko ogółem: 95.55 g Tłuszcz: 65.56 g Węglowodany ogółem: 319.06 g Błonnik pokarmowy: 39.11 g Węglowodany przyswajalne: 267.51 g Sól: 6.40 g Kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 92.78 g Tłuszcz: 55.29 g Węglowodany ogółem: 299.94 g Błonnik pokarmowy: 43.72 g Węglowodany przyswajalne: 222.31 g Sól: 5.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	