

# DIETA NORMALNA 15.01.2024 - 21.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wprz, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor (100 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (105 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Papryka czerwona (60 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Serek homog, naturalny (50 g) Ser edamski(30 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (120 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (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 Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa ogórkowa - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Frykadki w sosie pomidorowym - 100g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa jarzynowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Bułka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g)	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z	Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g Jabłko(180 g)	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40	Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1%	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g)	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko- 180g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	tuńczykiem - 100g Ogórki kiszzone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU,	g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Rukola (10 g) Papryka czerwona(85 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	tłuszczu (200 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko (180 g)  MLE, GLU,	Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por. Papryka czerwona (85 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2039 kcal Białko ogółem: 85,77 g Tłuszcz: 61,81 g Węglowodany ogółem: 303,35 g Błonnik pokarmowy: 38,57 g Węglowodany przyswajalne: 258,03 g Sól: 5,53 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34,80 g	Wartość energetyczna: 2081 kcal Białko ogółem: 88,72 g Tłuszcz: 56,21g Węglowodany ogółem: 327,74 g Błonnik pokarmowy: 37,57 g Węglowodany przyswajalne: 226,55g Sól: 6,59g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,80g	Wartość energetyczna: 2018kcal Białko ogółem: 84,88g Tłuszcz: 58,61g Węglowodany ogółem: 303,68 g Błonnik pokarmowy: 35,61g Węglowodany przyswajalne: 253,12 g Sól: 6,55 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,61g	Wartość energetyczna: 2049 kcal Białko ogółem: 86,2 g Tłuszcz: 54,73g Węglowodany ogółem: 319,42 g Błonnik pokarmowy: 37,22 Węglowodany przyswajalne: 262,49 g Sól: 5,62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,28 g	Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,33 g Tłuszcz: 60,88 g Węglowodany ogółem: 298,83 g Błonnik pokarmowy: 33,97 g Węglowodany przyswajalne: 255,79 g Sól: 3,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,69 g	Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko ogółem: 79,31 g Tłuszcz: 66,69 g Węglowodany ogółem: 304,67 g Błonnik pokarmowy: 37,04g Węglowodany przyswajalne: 261,21g Sól: 7,5g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34,44g	Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko ogółem: 96,29 g Tłuszcz: 63,03 g Węglowodany ogółem: 295,89 g Błonnik pokarmowy: 33,98 g Węglowodany przyswajalne: 224,86 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,71 g