

DIETA NORMALNA 27.12.2023-31.12.2023

środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Śliwki (55g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - (45g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Ogórki kiszane (60g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Kotlety mielone drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa grochowa - 350 ml(1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kotlet schabowy - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Cynamonowy ryż z jabłkiem - 250g (1 por.) Śliwki (110 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Białe twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopočka (36 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

środa		czwartek		piątek		sobota		niedziela	
Normy dobowe									
Wartość energetyczna 2092 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2065 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2044 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2164 kcal	2% ✓	Wartość energetyczna 2019 kcal	8% ✓
Białko ogółem 93.69 g	6% ✓	Białko ogółem 91.85 g	4% ✓	Białko ogółem 90.19 g	2% ✓	Białko ogółem 96.38 g	10% ✓	Białko ogółem 88.39 g	0% ✓
Tłuszcz 58.77 g	4% ✓	Tłuszcz 63.05 g	3% ✓	Tłuszcz 57.91 g	5% ✓	Tłuszcz 62.19 g	2% ✓	Tłuszcz 63.84 g	4% ✓
Węglowodany ogółem 300.81 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 298.65 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 309.07 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 318.69 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 295.68 g	9% ✓
Wartość energetyczna 8594.36 kJ	-	Wartość energetyczna 8647.28 kJ	-	Wartość energetyczna 8563.13 kJ	-	Wartość energetyczna 9072.15 kJ	-	Wartość energetyczna 8448.96 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.45 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 36.97 g	8% ✓	Błonnik pokarmowy 42.02 g	5% ✓	Błonnik pokarmowy 36.53 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 43.26 g	8% ✓
Węglowodany przyswajalne 189.56 g	-	Węglowodany przyswajalne 188.12 g	-	Węglowodany przyswajalne 220.52 g	-	Węglowodany przyswajalne 219.49 g	-	Węglowodany przyswajalne 162.27 g	-
Sól 5.38 g	-	Sól 5.02 g	-	Sól 8.32 g	-	Sól 3.53 g	-	Sól 3.06 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.52 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.12 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.19 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.91 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37.17 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15.16 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 22.40 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13.82 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.31 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.87 g	-