

DIETA NORMALNA 29.01 - 04.02.2024

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 kukurydziana Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (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) Mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Pomidor (100 g) Mandarynki (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) Polędwica 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 ml (1 por.) Makaron gotowany 150g (1 por.) Sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (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.) Kotleciki drobiowe mielone - 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.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Barszcz biały - 350ml (1 por.) Ryż gotowany 150g (1 por.) Leczo wielowarzywne z kiełbasą- 250g (1 por.) 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 twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) ----- Jabłko 1szt	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszane (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Herbata czarna bez cukru (250ml) ----- Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ, RYB	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g Polędwica drobiowa (30g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) ----- Wafle ryżowe 3 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (50g) Ogórki kiszane (100g) Herbata czarna bez cukru (250ml) ----- Jabłko (180g) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,			
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 g Sól: 6.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g	Wartość energetyczna:2028 kcal Białko ogółem: 95.90 g Tłuszcz: 55.84 g Węglowodany ogółem:303.12 g Błonnik pokarmowy: 39.81 g Węglowodany przyswajalne:248.63 g Sól: 6.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 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

DIETA NORMALNA 29.01 - 04.02.2024

piątek	sobota	niedziela	
Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (100g) Dżem owocowy (45g) Mozzarella niskotłuszczowa (60g) 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) Mandarynki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Makaron razowy - 150g Sos wielowarzywny z ciecierzycą - 100g 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 koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g 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 kiszonej - 150g Kalafior gotowany z zasmażką z bułki tartej na maśle - 150g 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) \----- Wafle ryżowe 3szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasztet drobiowy pieczony - (90g) Ogórki kiszone (100 g) Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem - 100g Herbata czarna bez cukru (250ml) ----- Jabłko 1 szt 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) Herbata czarna bez cukru (250ml) ----- Mandarynki (110g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Wartość energetyczna: 2051 kcal Białko ogółem: 92.55 g	Wartość energetyczna: 2170 kcal Białko ogółem: 95.55 g	Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 92.78 g	

piątek	sobota	niedziela	
Tłuszcz: 56.08 g Węglowodany ogółem: 309.31 g Błonnik pokarmowy: 42.03 g Węglowodany przyswajalne: 219.16 g Sól: 4.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.01 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 ogółem: 19.30 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: 17.16 g	