

DIETA NORMALNA 01.01.2024 - 07.01.2024

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.) Salata (1 g) Pomidor (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (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) Salata (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) Salata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pomidor koktajlowy (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 Salata (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) Salata (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.) Salata (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) Salata (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 mięsny - 350g Buraczki na ciepło 150g Salata 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 Salata 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 Frykadzki 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 Salata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Bulka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Śliwki - 105g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g Ogórki kiszzone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Cynamonowy ryż z jabłkiem - 200g Śliwki (105 g) MLE, GLU,	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Rukola (10 g) Pomidor (85 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (200 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko (180 g) MLE, GLU,	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Salata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (85 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela							
Normy dobowe ^ Ukryj													
Wartość energetyczna 2039 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2081 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2018 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2049 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2023 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2079 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2072 kcal	6% ✓
Białko ogółem 85.77 g	3% ✓	Białko ogółem 88.72 g	1% ✓	Białko ogółem 84.88 g	4% ✓	Białko ogółem 86.20 g	2% ✓	Białko ogółem 84.33 g	4% ✓	Białko ogółem 79.31 g	10% ✓	Białko ogółem 96.29 g	9% ✓
Tłuszcz 61.81 g	1% ✓	Tłuszcz 56.21 g	8% ✓	Tłuszcz 58.61 g	4% ✓	Tłuszcz 54.73 g	10% ✓	Tłuszcz 60.88 g	0% ✓	Tłuszcz 66.69 g	9% ✓	Tłuszcz 63.03 g	3% ✓
Węglowodany ogółem 303.35 g	7% ✓	Węglowodany ogółem 320.74 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 303.68 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 319.42 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 298.83 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 304.67 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 295.89 g	9% ✓
Wartość energetyczna 8554.90 kJ	-	Wartość energetyczna 10244.04 kJ	-	Wartość energetyczna 8458.43 kJ	-	Wartość energetyczna 8607.43 kJ	-	Wartość energetyczna 8476.75 kJ	-	Wartość energetyczna 8712.38 kJ	-	Wartość energetyczna 10212.99 kJ	-
Błonnik pokarmowy 38.57 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 37.57 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 35.61 g	2% ✓	Błonnik pokarmowy 37.22 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 33.97 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 37.04 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 33.98 g	3% ✓
Węglowodany przyswajalne 456.03 g	-	Węglowodany przyswajalne 426.55 g	-	Węglowodany przyswajalne 451.12 g	-	Węglowodany przyswajalne 462.49 g	-	Węglowodany przyswajalne 455.79 g	-	Węglowodany przyswajalne 461.21 g	-	Węglowodany przyswajalne 424.98 g	-
Sól 5.53 g	-	Sól 6.59 g	-	Sól 6.55 g	-	Sól 5.62 g	-	Sól 3.66 g	-	Sól 7.50 g	-	Sól 4.78 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.80 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.80 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.61 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.28 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.69 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34.44 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.71 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.80 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.05 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 25.29 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 15.48 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.53 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.20 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.33 g	-