

DIETA LEKKOSTRAWNA 04.03.2024 - 10.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Sałata (1 g) Ser żółty (45 g) Biały twaróg (100 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym - 100g Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Makaron jasny gotowany - 150g Pulpety duszone drobiowe - 100g Sos warzywny - 250g Gotowana marchewka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gulasz z szynki- 250g Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) (1 por.)	Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	Rosół z drobnym makaronem 350 ml Ryż gotowany na sypko - 150g Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	Zupa krem z pomidorów - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Schab gotowany - 100g Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) (1 por.)

	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) — Bułki mleczne (40 g)	Chleb pszenny (75g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) — Wafle ryżowe 15g	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Jajko gotowane (45 g) — Wafle ryżowe 15g	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka z kurczaka (45 g) — Bułki mleczne (40 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Miód pszczele (25 g) — Wafle ryżowe 15g	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.) — Wafle ryżowe 15g	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połędwica sopocka (36 g) Marchew gotowana 50g (1 por.)
MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	MLE, GLU,	MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
Wartość energetyczna: 2141 kcal Tłuszcz: 59.4 g Węglowodany przyswajalne: 289.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g Białko ogółem: 86.7 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 24.93 g Sól: 5.77 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal Tłuszcz: 67 g Węglowodany przyswajalne: 292.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g Białko ogółem: 92.52 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 23.6 g Sól: 6.77 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 64.14 g Węglowodany przyswajalne: 283.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 342.89 g Błonnik pokarmowy: 27.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2152 kcal Tłuszcz: 62.72 g Węglowodany przyswajalne: 260.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 316.62 g Błonnik pokarmowy: 22.73 g Sól: 5.38 g	Wartość energetyczna: 2136 kcal Tłuszcz: 56.97 g Węglowodany przyswajalne: 235.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g Białko ogółem: 93.09 g Węglowodany ogółem: 329.86 g Błonnik pokarmowy: 27.28 g Sól: 5.03 g	Wartość energetyczna: 2215 kcal Tłuszcz: 66.03 g Węglowodany przyswajalne: 302.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.28 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 335.76 g Błonnik pokarmowy: 27.1 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2151 kcal Tłuszcz: 59.11 g Węglowodany przyswajalne: 274.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 92.37 g Węglowodany ogółem: 323.05 g Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g