

## DIETA LEKKOSTRAWNA 11.03 - 17.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza kukurydziana Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (30 g) Ser żółty (30 g) Marchew gotowana (50 g) Miód (25g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - zacierki Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Rogal maślany (60g) Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Miód (25g) Fasolka szparagowa gotowana (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (150g) Dżem owocowy (45g) Ser żółty (30g) Pomidor bez skóry (50g) Banan (120g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g)) Marchew gotowana (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż Rogal maślany (60 g) Chleb pszenny (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek z koperkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml Ziemniaki gotowane 150g Gotowane udko z kurczaka - 100g Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 350 ml Makaron jasny gotowany 150g Duszony sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami - 350 ml (1 por.) Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g Pulpety drobiowe - 100g Sos koperkowy - 100ml Gotowana marchewka z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Jarzynowa z majerankiem i ziemniakami - 350ml Ryż gotowany 150g Leczo wielowarzywne (bez papryki) z kurczakiem- 250g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa krem z dyni bez śmietany 350ml Makaron pszenny jasny - 150g Sos wielowarzywny z cukinią - 100g Fasolka szparagowa gotowana - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa jarzynowa 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz z duszonego udźca kurczaka - 100g Warzywa królewskie gotowane - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa krem wielowarzywny - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Duszona pierś z kurczaka - 100g Marchew gotowana z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka drobiowa (30g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) Pomidor bez skóry (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g Polędwica drobiowa (30g) Marchew duszona (50 g) Kisiel owocowy (250ml) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (50g) Szynka kanapkowa (30g) Pomidor bez skóry (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) — Bułka mleczna 40g MLE, GLU, RYB, SEL, GOR	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Dżem owocowy - 45g Marchew gotowana z masłem (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta kanapkowa warzywna z gotowanym kurczakiem - (60g) Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z sosem koperkowym - 50 g Kisiel owocowy (250ml) — Bułka mleczna (40g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb pszenny(75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) Jogurt naturalny (100g) Płatki ryżowe (30g) Miód (25g) Marchew gotowana z masłem (50g) Herbata czarna bez cukru (250ml) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 83,2g Tłuszcz: 57,6g Węglowodany ogółem: 299,40g Błonnik pokarmowy: 24,13g Węglowodany przyswajalne: 299,4g Sól: 5,33g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,05g	Wartość energetyczna: 1987 kcal Białko ogółem: 85.24 g Tłuszcz: 54,76g Węglowodany ogółem:303.37 g Błonnik pokarmowy: 27.51 g g Węglowodany przyswajalne: 193.95 g Sól: 6.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.76 g	Wartość energetyczna:2050 kcal Białko ogółem: 87.17 g Tłuszcz: 54.92 g Węglowodany ogółem:312.62 Błonnik pokarmowy: 24.74 g Węglowodany przyswajalne:265.07 g Sól:6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.21 g	Wartość energetyczna:2086 kcal Białko ogółem: 92.10 g Tłuszcz: 59.27 g Węglowodany ogółem: 303.31 g Błonnik pokarmowy: 26.65 g Węglowodany przyswajalne: 254.84 g Sól: 6.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g	Wartość energetyczna: 2137 kcal Białko ogółem: 81.19 g Tłuszcz: 60.73 g Węglowodany ogółem: 327.91 g Błonnik pokarmowy: 24.83 g Węglowodany przyswajalne: 2276.79 g Sól: 3.61 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:28.31 g	Wartość energetyczna: 2016 kcal Białko ogółem: 87.41 g Tłuszcz: 55.41 g Węglowodany ogółem: 315.43 g Błonnik pokarmowy: 24.78 g Węglowodany przyswajalne: 196.34 g Sól: 4.92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko ogółem: 82.68 g Tłuszcz: 58.79 g Węglowodany ogółem: 302.22 g Błonnik pokarmowy: 23.13 g Węglowodany przyswajalne: 245.52 g Sól: 5.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g