

DIETA LEKKOSTRAWNA 18.03.2024 - 24.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wieprzowa, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka drobiowa (36g) Ser żółty (30g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Serek homogenizowany, naturalny (50 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) Herbata czarna b/c 200ml 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 Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 350 ml Makaron jasny z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem koperkowym - 250g Marchew gotowana - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa jarzynowa- 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka - 100g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka drobiowa (45 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Pomidor bez skóry (100 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g Sałata (1 g) Marchew, gotowana w wodzie (50 g)	Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wieprzowa, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Dżem owocowy - 45g	Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Kisiel owocowy - 200 ml	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica z indyka (20 g) Ser mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Miód pszczele (25 g) Sałata (1 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g) Kisiel owocowy - 200 ml

Herbata czarna b/c 200ml – Bułki mleczone (40 g) MLE, GLU,	Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml – Bułki mleczone (40 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Herbata czarna b/c 200ml – Wafle ryżowe 18g MLE, GLU	Salata 1g Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml – Wafle ryżowe 18g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	(1 por.) Herbata czarna b/c 200ml – Bułki mleczone (40 g) MLE, GLU,	Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml – Bułki mleczone (40 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Herbata czarna b/c 200ml – Wafle ryżowe 18g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
Wartość energetyczna: 2212 kcal Białko ogółem: 86,45 g Tłuszcz: 64,98 g Węglowodany ogółem: 333, 45g Błonnik pokarmowy: 26,43g Węglowodany przyswajalne: 299,96 g Sól: 5,18g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,31g	Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko ogółem: 86,85 g Tłuszcz: 62,72 g Węglowodany ogółem: 318,40g Błonnik pokarmowy: 24,11g Węglowodany przyswajalne: 208,35 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,99g	Wartość energetyczna: 1993 kcal Białko ogółem: 87,46 g Tłuszcz: 58,00 g Węglowodany ogółem: 294,01 g Błonnik pokarmowy: 27,14 g Węglowodany przyswajalne: 260,21 g Sól: 2,69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,26g	Wartość energetyczna: 2001 kcal Białko ogółem: 88,11g Tłuszcz: 58,84g Węglowodany ogółem: 299, 84g Błonnik pokarmowy: 23,28g Węglowodany przyswajalne: 230,76g Sól: 4,14g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,95g	Wartość energetyczna: 2084kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 64,85 g Węglowodany ogółem: 320,21g Błonnik pokarmowy: 26,73g Węglowodany przyswajalne: 247,65g Sól: 3,79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,98g	Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko ogółem: 85,23 g Tłuszcz: 65,89 Węglowodany ogółem: 309,21 Błonnik pokarmowy: 24,21 Węglowodany przyswajalne: 282,45g Sól: 6,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,98 g	Wartość energetyczna: 2114 kcal Białko ogółem: 92,01 g Tłuszcz: 63,27 g Węglowodany ogółem: 310,67 g Błonnik pokarmowy: 25,98 Węglowodany przyswajalne: 186,69 g Sól: 4,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,28g