

DIETA NORMALNA 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 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) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Ser żółty (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Mandarynki (55g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - (45g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Ogórki kiszane (60g) Pomidorki koktajlowe (60g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
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.)	Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone wieprzowe w sosie grzybowym - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.)	Barszcz ukraiński - 350 ml (1 por.) Makaron razowy gotowany - 150g Pulpety drobiowe w sosie - 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.)	Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło	Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.)	Rosół z razowym makaronem - 350 ml(1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło -	Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kotlet schabowy - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) — Jabłko 1 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) — Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) — Mandarynki 2 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Kefir 0%, naturalny (100 ml) — Jabłko (180 g) MLE, GLU	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (50 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Kalarepa (100 g) — Jabłko 1 szt MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) — Jabłko 180g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Połudwica sopocka (36 g) — Jabłko 180 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2126 kcal Tłuszcz: 59.71 g Węglowodany przyswajalne: 208.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g Białko ogółem:	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g Białko ogółem:	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g Białko ogółem:	Wartość energetyczna: 2020 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 189.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g Białko ogółem:	Wartość energetyczna: 2156 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 197.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.15 g Białko ogółem:	Wartość energetyczna: 2168 kcal Tłuszcz: 63.76 g Węglowodany przyswajalne: 153.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.93 g Białko ogółem:	Wartość energetyczna: 2131 kcal Tłuszcz: 68.71 g Węglowodany przyswajalne: 133.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem:

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
93.03 g Węglowodany ogółem: 318.01 g Błonnik pokarmowy: 41.87 g Sól: 5.17 g	92.77 g Węglowodany ogółem: 318.48 g Błonnik pokarmowy: 38.19 g Sól: 5 g	93.02 g Węglowodany ogółem: 338.44 g Błonnik pokarmowy: 43.26 g Sól: 6.51 g	96.07 g Węglowodany ogółem: 293.28 g Błonnik pokarmowy: 41.61 g Sól: 4.21 g	86.34 g Węglowodany ogółem: 329.32 g Błonnik pokarmowy: 41.43 g Sól: 3.54 g	94.67 g Węglowodany ogółem: 319.44 g Błonnik pokarmowy: 42.98 g Sól: 5.61 g	95.77 g Węglowodany ogółem: 301.79 g Błonnik pokarmowy: 39.05 g Sól: 2.04 g