

## DIETA NORMALNA 11.03 - 17.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku 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) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza kukurydziana Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni (30 g) Ser żółty (30 g) Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - zacierki Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Mozzarella nisko tłuszczowa (60 g) Pomidor (100 g) Mandarynki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (100g) Dżem owocowy (45g) Mozzarella nisko tłuszczowa (60g) Kalarepa (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż Rogal maślany (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka (100 g) Mandarynki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem z dyni 350ml Ziemniaki gotowane 150g Udko duszone w warzywach - 100g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Barszcz ukraiński 350 ml Makaron gotowany 150g Sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kalafiorowa z ziemniakami - 350 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko - 150g (1 por.) Kotleciki drobiowe mielone - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Barszcz biały - 350ml Ryż gotowany 150g Leczo wielowarzywne z kielbasą- 250g Surówka z selera i jabłka - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa krem z dyni 350ml Makaron razowy - 150g Sos wielowarzywny z ciecierzycą - 100g Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz z udźca kurczaka - 100g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Buraczki na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa gulaszowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kotlety schabowy drobiowy - 100g Surówka z kapusty kiszzonej - 150g Kalafior gotowany z zasmażką z bułki tartej na maśle - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Biały twaróg (100 g)  Dżem owocowy - 45g (1 por.)  Pomidor (100 g)  Szynka kanapkowa (30 g)  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  Wafle ryżowe 15g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Ogórki kiszzone (100 g)  Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.)  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  Jabłko (180 g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ, RYB</p>	<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Serek typu Fromage - różne smaki 20g  Polędwica drobiowa (30g)  Papryka (100 g)  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Paprykarz wielowarzywny (50g)  Ogórki kiszzone (100g)  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  Jabłko (180g)  MLE, GLU, RYB, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Ser żółty (30 g)  Pasta jajeczna z pietruszką (50g)  Dżem owocowy - 45g  Papryka czerwona (50 g)  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  Mandarynki (130g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Paszтет drobiowy pieczony - (90g)  Ogórki kiszzone (100 g)  Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem - 100g  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  Wafle ryżowe 15g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g)  Masło ekstra (5 g)  Sałata (1 g)  Polędwica sopocka (30g)  Papryka (100 g)  Jogurt naturalny (100g)  Musli (50g)  Herbata czarna bez cukru (250ml)  —  Mandarynki (110g)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Wartość energetyczna: 2036 kcal  Białko ogółem: 92,31g  Tłuszcz: 58,99g  Węglowodany ogółem: 296,23g  Błonnik pokarmowy: 38,27g  Węglowodany przyswajalne: 190,6g  Sól: 5,16g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,94g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1969 kcal  Białko ogółem: 83.25 g  Tłuszcz: 60.94g  Węglowodany ogółem:293.1g  Błonnik pokarmowy: 38.73 g  Węglowodany przyswajalne: 161.71 g  Sól: 6.05 g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g</p>	<p>Wartość energetyczna:2025 kcal  Białko ogółem: 95.90 g  Tłuszcz: 55.84 g  Węglowodany ogółem:301.15 g  Błonnik pokarmowy: 36.89 g  Węglowodany przyswajalne:246.67 g  Sól: 6.15 g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2173 kcal  Białko ogółem: 82.40 g  Tłuszcz: 64.85 g  Węglowodany ogółem: 324.92 g  Błonnik pokarmowy: 42.76 g  Węglowodany przyswajalne: 259.31 g  Sól: 5.89 g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2051 kcal  Białko ogółem: 92.55 g  Tłuszcz: 56.08 g  Węglowodany ogółem: 309.31 g  Błonnik pokarmowy: 42.03 g  Węglowodany przyswajalne: 219.16 g  Sól: 4.16 g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:23.01 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2170 kcal  Białko ogółem: 95.55 g  Tłuszcz: 65.56 g  Węglowodany ogółem: 319.06 g  Błonnik pokarmowy: 39.11 g  Węglowodany przyswajalne: 267.51 g  Sól: 6.40 g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1998 kcal  Białko ogółem: 92.78 g  Tłuszcz: 55.29 g  Węglowodany ogółem: 299.94 g  Błonnik pokarmowy: 43.72 g  Węglowodany przyswajalne: 222.31 g  Sól: 5.85 g  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.16 g</p>