

## DIETA NORMALNA 18.03.2024 - 24.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wprz, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (105 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Papryka czerwona (60 g) Herbata czarna b/c 200ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Serek homog, naturalny (50 g) Ser edamski(30 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (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 Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa ogórkowa - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa jarzynowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Bułka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wieprzowa (60)g	Chleb żytni jasny (35 g Bułka graham (70g)) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z	Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g)	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g)	Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (200 g)	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Polędwica z indyka (30 g) Ser mozzarella	Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Herbata czarna b/c 200ml – Jabłko- 180g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	tuńczykiem - 100g Papryka czerwona (100 g) Rukola (10 g) Herbata czarna b/c 200ml – Jabłko- 180g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml – Jabłko- 180g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ  MLE, GLU,	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Rukola (10 g)) Papryka czerwona(85 g) Herbata czarna b/c 200ml – Jabłko (180 g)l  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Dżem owocowy - 45g Herbata czarna b/c 200ml – Jabłko (180 g)  MLE, GLU,	niskotłuszczowa (60 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml – Wafle ryżowe 18g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	g) Dżem owocowy - 45g (1 por. Papryka czerwona (85 g) Kalarepa (100 g) Herbata czarna b/c 200ml – Wafle ryżowe 18g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,74 g Tłuszcz: 62,45 g Węglowodany ogółem: 304,37 g Błonnik pokarmowy: 37,67 g Węglowodany przyswajalne: 257,08 g Sól: 5,65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,60 g	Wartość energetyczna: 2081 kcal Białko ogółem: 88,72 g Tłuszcz: 56,21g Węglowodany ogółem: 327,74 g Błonnik pokarmowy: 37,57 g Węglowodany przyswajalne: 226,55g Sól: 6,59g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,80g	Wartość energetyczna: 2030kcal Białko ogółem: 88,88g Tłuszcz: 591g Węglowodany ogółem: 301,64 g Błonnik pokarmowy: 34,68g Węglowodany przyswajalne: 251,23 g Sól: 6,23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,98g	Wartość energetyczna: 2049 kcal Białko ogółem: 86,2 g Tłuszcz: 54,73g Węglowodany ogółem: 319,42 g Błonnik pokarmowy: 37,22 Węglowodany przyswajalne: 262,49 g Sól: 5,62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,28 g	Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,33 g Tłuszcz: 60,88 g Węglowodany ogółem: 298,83 g Błonnik pokarmowy: 33,97 g Węglowodany przyswajalne: 255,79 g Sól: 3,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,69 g	Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko ogółem: 79,31 g Tłuszcz: 66,69 g Węglowodany ogółem: 304,67 g Błonnik pokarmowy: 37,04g Węglowodany przyswajalne: 261,21g Sól: 7,5g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34,44g	Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko ogółem: 96,29 g Tłuszcz: 63,03 g Węglowodany ogółem: 295,89 g Błonnik pokarmowy: 33,98 g Węglowodany przyswajalne: 224,86 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,71 g