

DIETA LEKKOSTRAWNA 25.03.2024 - 31.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Biały twarożek (100 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb pszenny (25 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Serek śmietankowy, naturalny (100 g) Dżem owocowy - 45g Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Połówki jajka gotowanego w sosie koperkowym (50 g) Szynka drobiowa(60 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone wieprzowe duszone w sosie koperkowym - 100g Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL,</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Makaron jasny gotowany - 150g Pulpety duszone drobiowe - 100g Sos warzywny - 250g Gotowana marchewka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gulasz z szynki- 250g Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g) (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Krupnik jęczmienny - 350ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa zacierkowa - 350 ml Pierogi z białym serem i ziemniakami - 250g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Żurek na zakwasie pszennym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Schab gotowany w sosie koperkowym- 100g Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) (1 por.)</p>

	GOR			MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ		MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) — Bułki mleczne (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka drobiowa (36g) Jajko gotowane (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) — Wafle ryżowe 15 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka z kurczaka (45 g) — Bułki mleczne (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Wege pasta kanapkowa z warzywami (100 g) Mozzarella bez tłuszczu (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Miód pszczele (25 g) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Mozzarella bez tłuszczu (30 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.) — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta kanapkowa z jajkiem i lekkim sosem jogurtowym - 100g Polędwica sopocka (36 g) Marchew duszona - 100g — Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
Wartość energetyczna: 2141 kcal Tłuszcz: 59.4 g Węglowodany przyswajalne: 289.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g Białko ogółem: 86.7 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 24.93 g Sól: 5.77 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal Tłuszcz: 67 g Węglowodany przyswajalne: 292.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g Białko ogółem: 92.52 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 23.6 g Sól: 6.77 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 64.14 g Węglowodany przyswajalne: 283.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 342.89 g Błonnik pokarmowy: 27.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2152 kcal Tłuszcz: 62.72 g Węglowodany przyswajalne: 260.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 316.62 g Błonnik pokarmowy: 22.73 g Sól: 5.38 g	Wartość energetyczna: 2136 kcal Tłuszcz: 56.97 g Węglowodany przyswajalne: 235.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g Białko ogółem: 93.09 g Węglowodany ogółem: 329.86 g Błonnik pokarmowy: 27.28 g Sól: 5.03 g	Wartość energetyczna: 2240 kcal Tłuszcz: 67.13 g Węglowodany przyswajalne: 308.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.28 g Białko ogółem: 89.89 g Węglowodany ogółem: 336.76 g Błonnik pokarmowy: 26.21 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2130 kcal Tłuszcz: 60.11 g Węglowodany przyswajalne: 273.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 89.87 g Węglowodany ogółem: 323.05 g Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g