

## DIETA LEKKOSTRAWNA 29.04.2024 - 05.05.2024

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 kanapkowy 50g 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 mozzarella nisko tłuszczowy (40g) 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 kanapkowy (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) Jajko gotowane (50 g) Polędwica 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 kanapkowy (50g) 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 kanapkowy (100 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g	Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Polędwica z indyka (30 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wieprzowa, gotowana (40 g)	Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica z indyka (20 g) Ser mozzarella	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Dżem owocowy - 45g (1

<p>Dżem owocowy - 45g  Pomidor bez skóry (100 g)  Herbata czarna b/c 200ml  —  Bułki mleczone (40 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Salata (1 g)  Marchew, gotowana w wodzie (50 g)  Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.)  Herbata czarna b/c 200ml  —  Wafle ryżowe 30g</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Salata (1 g)  Marchew gotowana (100 g)  Herbata czarna b/c 200ml  —  Wafle ryżowe 30g</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g)  Dżem owocowy - 45g  Salata 1g  Marchew gotowana - 100 g  Herbata czarna b/c 200ml  —  Wafle ryżowe 30g</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Dżem owocowy - 45g (1 por.)  Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.)  Herbata czarna b/c 200ml  —  Bułki mleczone (40 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>niskotłuszczowa (60 g)  Miód pszczeleli (25 g)  Salata (1 g)  Marchew gotowana - 100 g  Herbata czarna b/c 200ml  —  Bułki mleczone (40 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>por.)  Pomidor bez skóry (100 g)  Kisiel owocowy - 200 ml  Herbata czarna b/c 200ml  —  Wafle ryżowe 30g</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>