

**DIETA NORMALNA 15.04.2024 - 21.04.2024**

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
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) Mozzarella typu light 50g Rzodkiewka (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 zielony (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 (1 g) Ser żółty (40 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Jabłko 180g  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) Polędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Rzodkiewka(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 kanapkowy (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 kanapkowy (100 g) Ogórki zielone (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.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (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.) Buraczki na ciepło 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.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (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 150g (1 por.) Mięta (5 g)	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.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (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 - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	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.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	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 zielone (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 kanapkowy 50g Połędwica drobiowa 45g - jabłko 180 g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Mozzarella typu light 45g - Jabłko (180 g)  MLE, GLU	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (40 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 180 g  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.) Połędwica 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: 93.03 g Węglowodany ogółem: 318.01 g Błonnik pokarmowy: 41.87 g Sól: 5.17 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g Białko ogółem: 92.77 g Węglowodany ogółem: 318.48 g Błonnik pokarmowy: 38.19 g Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g Białko ogółem: 93.02 g Węglowodany ogółem: 338.44 g Błonnik pokarmowy: 43.26 g Sól: 6.51 g	Wartość energetyczna: 2020 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 189.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g Białko ogółem: 96.07 g Węglowodany ogółem: 293.28 g Błonnik pokarmowy: 41.61 g Sól: 4.21 g	Wartość energetyczna: 2156 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 197.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.15 g Białko ogółem: 86.34 g Węglowodany ogółem: 329.32 g Błonnik pokarmowy: 41.43 g Sól: 3.54 g	Wartość energetyczna: 2168 kcal Tłuszcz: 63.76 g Węglowodany przyswajalne: 153.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.93 g Białko ogółem: 94.67 g Węglowodany ogółem: 319.44 g Błonnik pokarmowy: 42.98 g Sól: 5.61 g	Wartość energetyczna: 2131 kcal Tłuszcz: 68.71 g Węglowodany przyswajalne: 133.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem: 95.77 g Węglowodany ogółem: 301.79 g Błonnik pokarmowy: 39.05 g Sól: 2.04 g