

DIETA NORMALNA 13 - 19.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml makaron na mleku Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Jajko gotowane - 1 szt (50g) Polędwica luksusowa- 40g</p> <p>Rzodkiewka - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml kasza kukurydziana Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Mozzarella light - (60g) Dżem - 45g</p> <p>Ogórek zielony - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml zacierki na mleku Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Ser biały - (90g) Miód - 25g</p> <p>Pomidor - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml płatki owsiane górskie Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g) Hummus - 2 łyżki</p> <p>Rzodkiewka - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml płatki jęczmienne - Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (40g) Jajko gotowane - 1 szt (50g)</p> <p>Ogórek zielony 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml kasza manna Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Szynka drobiowa (60 g) Miód - 25g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml ryż na mleku Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (40g) Szynka wieprzowa (60 g)</p> <p>Rzodkiewka - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>
<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml ziemniaki - 150g Klops - 100g Mizeria - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Barszcz czerwony 350 ml Pierogi razowe z mięsem - 250g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Jarzynowa 350ml Ziemniaki - 150g Filet z kurczaka - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml Kasza jęczmienna perłowa - 150g Gulasz wieprzowy - 100g Buraczki zimne - 150g Mięta 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Ziemniaczana - 350 ml Naleśniki z warzywami - 250g Surówka wiosenna - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Kalafiorowa - 350 ml Ziemniaki - 150g Pulpety w sosie - 100g Sałata lodowa z dodatkami - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Rosół z makaronem razowym- 350 ml Ziemniaki - 150g Potrawka z kurczaka - 100g Marchewka tarta - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>

Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)	Chleb razowy - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)
--	--	--	--	--	--	--

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Ser żółty - (60g) Hummus - 40g Pomidor - 50g Jabłko - 1 szt (180g) MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Szynka parzona - (45g) Pasta warzywna - 50g Rzodkiewka 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Jajko gotowane 1 szt (50g) Połędwica sopocka (40g) Ogórek 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Serek kanapkowy - 40g Pasta tuńczyk-jajko - 50g Pomidor 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	Mozzarella light - (60g) Pasta warzywna - 50g Rzodkiewka 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Ser twarogowy chudy - (90g) Hummus - 40g Ogórek 100g MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR	Serek kanapkowy - 40g Jajko gotowane - 1 szt (50g) Pomidor 100g MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
Wartość energetyczna: 1870 kcal Białko ogółem: 93.69 g Tłuszcz: 60.73 Węglowodany ogółem: 252.39 g Błonnik pokarmowy: 39.64 g Węglowodany przyswajalne: 126.99 g Sól: 5.60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.96 g	Wartość energetyczna: 1929 kcal Białko ogółem: 98.51 g Tłuszcz: 49.75 g Węglowodany ogółem: 294.53 g Błonnik pokarmowy: 36.16 g Węglowodany przyswajalne: 200.90 g Sól: 6.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14 g	Wartość energetyczna: 1962 kcal Białko ogółem: 105.49 g Tłuszcz: 47.87 g Węglowodany ogółem: 296.77 g Błonnik pokarmowy: 42.72 g Węglowodany przyswajalne: 191.67 g Sól: 4.95 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g	Wartość energetyczna: 2009 kcal Białko ogółem: 92.20 g Tłuszcz: 61.28 g Węglowodany ogółem: 291.87 g Błonnik pokarmowy: 39.77 g Węglowodany przyswajalne: 172.78 g Sól: 6.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.62 g	Wartość energetyczna: 1875 kcal Białko ogółem: 94.37 g Tłuszcz: 59.10 g Węglowodany ogółem: 259.89 g Błonnik pokarmowy: 39.46 g Węglowodany przyswajalne: 190.33 g Sól: 5.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 94.19 g Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany ogółem: 289.32 g Błonnik pokarmowy: 43.66 g Węglowodany przyswajalne: 182.13 g Sól: 5.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g	Wartość energetyczna: 1998 kcal Białko ogółem: 108.29 g Tłuszcz: 59.50 g Węglowodany ogółem: 279.73 g Błonnik pokarmowy: 44.20 g Węglowodany przyswajalne: 240.74 g Sól: 5.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g