

**DIETA LEKKOSTRAWNA 13 - 19.05.2024**

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<p>Zupa mleczna 300 ml makaron na mleku Chleb jasny-2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Jajko gotowane - 1 szt (50g) Polędwica luksusowa (40g) Marchew duszona - 50g Bułka mleczna - 40g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml kasza kukurydziana Chleb razowy - 1 kromka (35g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Mozzarella light - (60g) Dżem - 45g</p> <p>Marchew duszona - 50g Rogal maślany - 55g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml zacierki na mleku Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Ser biały chudy - (90g) Miód - 25g</p> <p>Pomidor bez skóry - 100g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml płatki owsiane górskie Chleb jasny - 1 kromka (35g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Szynka wiejska (45 g) Hummus - 2 łyżki</p> <p>Marchew duszona- 50g Rogal maślany - 55g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml płatki jęczmienne Chleb jasny- 2 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (40g) Jajko gotowane - 1 szt (50g)</p> <p>Marchew duszona 50g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml kasza manna Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Szynka drobiowa (60 g) Miód - 25g</p> <p>Pomidor bez skóry 50g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml ryż na mleku Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)</p> <p>Ser żółty - (40g) Szynka wieprzowa (60 g)</p> <p>Marchew duszona - 50g</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL,GOR</p>
<p>Zupa pomidorowa z makaronem jasnym 350ml Ziemniaki - 150g Klops - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Barszcz ukraiński 350 ml Pierogi jasne z mięsem - 250g Fasolka szparagowa gotowana z masłem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Jarzynowa 350ml Ziemniaki - 150g Filet z kurczaka duszony - 100g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Zupa koperkowa - 350ml Makaron jasny - 150g Gulasz wieprzowy - 100g Buraczki duszone - 100g Mięta 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Ziemniaczana - 350 ml Naleśniki jasne z warzywami - 250g Warzywa gotowane 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar)- 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Jarzynowa - 350 ml Kluski śląskie - 150g Pulpety drobiowe duszone w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>	<p>Rosół z makaronem jasnym- 350 ml Ziemniaki - 150g Potrawka z kurczaka - 100g Marchewka gotowana z masłem - 100g Kompot owocowy bez cukru (sam wywar) - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Chleb jasny - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Ser żółty - (60g) Hummus - 40g  Pomidor bez skóry - 50g Kisiel owocowy - 200g  MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb jasny - 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Szynka parzona - (45g) Pasta warzywna - 50g  Banan - ½ sztuki (60g)  MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Jajko gotowane 1 szt (50g) Połędwica sopocka - (40g)  Marchew duszona 50g  MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb jasny- 3 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Serek kanapkowy - 40g Pasta tuńczyk jajko - 50g  Pomidor bez skóry 50g  MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	Chleb jasny- 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Mozzarella light -(60g) Pasta warzywna - 50g  Pomidor bez skóry 50g Wafle ryżowe 3 szt (30g)  MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb jasny - 2 kromki (105g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Ser twarogowy chudy - (90g) Hummus - 40g  Marchew duszona 50g Wafle ryżowe 3 szt (30g)  MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	Chleb jasny - 2 kromki (70g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g)  Serek kanapkowy - 40g Jajko gotowane - 1 szt (50g)  Pomidor bez skóry 50g Kisiel owocowy - 200ml  MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR
Wartość energetyczna: 1862 kcal Białko ogółem: 89.06 Tłuszcz: 61.47 Węglowodany ogółem: 251.23 g Błonnik pokarmowy: 21.61 gg Węglowodany przyswajalne: 155.46 g Sól: 5.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.56 g	Wartość energetyczna: 1807 kcal Białko ogółem: 91.17 g Tłuszcz: 49.97 g Węglowodany ogółem: 257.39 g Błonnik pokarmowy: 21.26 g Węglowodany przyswajalne: 209.78 g Sól: 6.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 97.12 g Tłuszcz: 45.89 g Węglowodany ogółem: 278.34 g Błonnik pokarmowy: 25.76 g Węglowodany przyswajalne: 222.24 g Sól: 4.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g	Wartość energetyczna: 1878 kcal Białko ogółem: 89.76 g Tłuszcz: 53.18 g Węglowodany ogółem: 273.71 g Błonnik pokarmowy: 23.20 g Węglowodany przyswajalne: 167.48 g Sól: 5.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.35 g	Wartość energetyczna: 1821 kcal Białko ogółem: 92.41 g Tłuszcz: 56.32 g Węglowodany ogółem: 241.44 g Błonnik pokarmowy: 22.49 g Węglowodany przyswajalne: 172.51 g Sól: 6.04 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g	Wartość energetyczna: 1828 kcal Białko ogółem: 92.11 g Tłuszcz: 56.94 g Węglowodany ogółem: 246.77 g Błonnik pokarmowy: 25.42 g Węglowodany przyswajalne: 159.24 g Sól: 5.35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g	Wartość energetyczna: 1977 kcal Białko ogółem: 97.43 g Tłuszcz: 57.63 g Węglowodany ogółem: 286.44 g Błonnik pokarmowy: 27.08 g Węglowodany przyswajalne: 241.87 g Sól: 6.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g