

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA OBORNIKI. Od 27.11 – 06.12.2023 r.

	Poniedziałek 27.11	Wtorek 28.11	Środa 29.11	Czwartek 30.11	Piątek 01.12	Sobota 02.12	Niedziela 03.12
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serek ziołowy 50g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( GL,ML)  <b>jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  <b>mandarynka 100g</b>	Mussle na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  <b>gruszka prażona 100g</b>	Makaron na mleku 300 ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  <b>banan 100g</b>	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), twarożek 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  <b>jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  <b>mandarynka 100g</b>	mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML) , szynka drobiowa 30(S), jajo got 50g (J), pomidor 30g, sałata 30g kakao na mleku 250ml (GL,ML)  <b>gruszka prażona 100g</b>
Śniadanie II	Biszkopty 50g (GL,J) kakao na mleku 0,2l (GL,ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (ML)	Budyń z sokiem 200g (ML)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)
Obiad	Krupnik 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), ser twarogowy 100g (ML), sok warzywny 02,l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S,) kotlet mielony z pieca 100g (GL,S), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grysikowa 400ml (GL,S), sos boloński 150g (GL,S), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab gotowany 80g (S), ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL,ML), brokuł 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), filet rybny got 100g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL,ML), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (S), kasza jęczmienna 200g (GL) gulasz drobiowo -warzywny 100/75g (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,S), mięso od szynki gotowane 80g (G), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno - warzywna 100g (R), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 70g (G), dżem 30g, pomidor 100g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (ML) , sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo got 2 szt (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek kanapkowy 50g (ML), paszтет drobiowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa70g (G), powidła 30g, pomidor 100g, herbata 250ml
POSIŁEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + kefir 150ml (ML)
Energia ( kcal)	<b>2280</b>	<b>2380</b>	<b>2400</b>	<b>2410</b>	<b>2380</b>	<b>2450</b>	<b>2360</b>
Białko (g)	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>90</b>
Tłuszcze (g)	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
Węglowodany (g)	<b>304</b>	<b>334</b>	<b>314</b>	<b>321</b>	<b>320</b>	<b>337</b>	<b>320</b>
cukry (g)	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
Błonnik ((g)	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>25</b>
Sól (g)	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,5</b>

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : GL : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; J : jaja oraz produkty pochodne , R: ryby oraz produkty pochodne ; Sj: soja i produkty pochodne , ML: mleko i produkty pochodne  
S: seler oraz produkty pochodne; G: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA. OBORNIKI. Od 27.11 - 06.12. 23r.

	Poniedziałek 04.12	Wtorek 05.12	Środa 06.12			
śniadanie	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) ser mozzarella 80g (ML), pomidor 60g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( GL,ML) <b>Banan 100g</b>	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno - żytnie100g (GL) masło 20g (ML) polędwica drobiowa 80g (S) pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) <b>jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku (GL,ML) 300ml Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) pasta twarogowa 50g(ML), miód 30g pomidor 60g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) <b>gruszka prażona 100g</b>			
ŚNIADANIE II	Kisiel mleczny z owocami 200ml (ML)	Galaretka owocowa ze śmietanką 200g (ML)	Budyń z sokiem 200g(ML)			
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S) ryż biały 200g mus jabłkowy 100ml sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l , kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,ML) udko drobiowe got 150g (S) ziemniaki 200g sos pietruszkowy 100ml (1) marchew got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S) pulpet mięsno -ryżowy 100g (GL,J,ML) ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL) kalafior got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 100g (S) pomidor 60g herbata 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 100g(R), sałata 30g, pomidor 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (Sj), szynka z warzywami 50g (S) sałata 30g, pomidor 30g herbata z cukrem 250ml			
DODATEK KOLACYJNY	<b>bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g</b>	<b>rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)</b>	<b>bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g</b>			
Energia ( kcal)	<b>2390</b>	<b>2360</b>	<b>2400</b>			
Białko (g)	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>90</b>			
Tłuszcze (g)	<b>82</b>	<b>85</b>	<b>80</b>			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>			
Węglowodany (g)	<b>318</b>	<b>307</b>	<b>330</b>			
cukry(g)	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>			
Błonnik (g)	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>26</b>			
Sól (g)	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>			

**LEGENDA ALERGENY :** GL : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; J : jaja oraz produkty pochodne, R: ryby oraz produkty pochodne ; Sj: soja i produkty pochodne , ML: mleko i produkty pochodne S: seler oraz produkty pochodne; G: gorczyca oraz produkty pochodne