

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 27.12	Czwartek 28.12	Piątek 29.12	Sobota 30.12	Niedziela 31.12	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenno-żytnie 50g (GL), masło 20g (ML), serek ziołowy 50g (ML), dżem wiśniowy 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)	pł. kukur. na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)	Mussle na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 100g (J), pomidor 30g sałata 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)
II ŚNIADANIE	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)	Sok owocowo-jogurtowy 200ml (ML)	Mus jabłkowy z jogurtem 200ml (ML)	Koktajl owsiano-owocowy 200ml (GL,ML)	Jabłko prażone z sosem waniliowym 200g (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Herbatniki 60g (GL,J) kakao na mleku 250ml (GL,ML)
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (GL,J,S), twarożek 100g (ML) makaron 200g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) schab got 80g (G), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,ML), jajo got 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (GL), pulpet mięsno -ryżowy (J,S), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), omlet mięsny 100g (J,S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski z ryżem i warzywami 100g/75g, Ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 130g (R), pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta twarogowa 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), paszтет drobiowy 50g (Sj), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Rogal 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2350	2480	2380	2380	2480	2125	2200
Białko (g)	105	120	102	100	105	95	102
Tłuszcze (g)	80	85	95	80	80	80	88
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	29	32	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	290	309	296	315	335	256	300
cukry (g)	50	51	39	35	35	50	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01				
Śniadanie I	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (R), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g				
II ŚNIADANIE	Galaretką z owocami i śmietanką 200g (ML)	Mus jabłkowy z jogurtem 200ml (ML)	Koktajl owsiano-warzywny 200ml (GL,ML)				
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), udko drobiowe got 200g (S), sos potrawkowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (S), ryba z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z warzywami w galarecie 170g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2350	2400	2200				
Białko (g)	95	110	102				
Tłuszcze (g)	75	87	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	26				
Węglowodany (g)	324	306	257				
cukry (g)	40	25	25				
Błonnik (g)	28	21	22				
Sól (g)	4,8	5,0	4,9				

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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 27.12.2023r.– 05.01.2024r.**

	Środa 27.12	Czwartek 28.12	Piątek 29.12	Sobota 30.12	Niedziela 31.12	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenno-żytnie 50g (GL), masło 20g (ML), serek ziołowy 50g (ML), dżem wiśniowy 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)	pł. kukur. na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)	Mussle na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 100g (J), pomidor 30g sałata 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)
II ŚNIADANIE	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)	Sok owocowo-jogurtowy 200ml (ML)	Mus jabłkowy z jogurtem 200ml (ML)	Koktajl owsiano-owocowy 200ml (GL,ML)	Jabłko prażone z sosem waniliowym 200g (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Herbatniki 60g (GL,J) kakao na mleku 250ml (GL,ML)
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (GL,J,S), twarożek 100g (ML) makaron 200g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) schab got 80g (G), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,ML), jajo got 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (GL), pulpet mięsno -ryżowy (J,S), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), omlet mięsny 100g (J,S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski z ryżem i warzywami 100g/75g, Ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 130g (R), pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta twarogowa 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztecik drobiowy 50g (Sj), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Rogal 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2350	2480	2380	2380	2480	2125	2200
Białko (g)	105	120	102	100	105	95	102
Tłuszcze (g)	80	85	95	80	80	80	88
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	29	32	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	290	309	296	315	335	256	300
cukry (g)	50	51	39	35	35	50	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01				
Śniadanie I	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (R), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g				
II ŚNIADANIE	Galaretką z owocami i śmietanką 200g (ML)	Mus jabłkowy z jogurtem 200ml (ML)	Koktajl owsiano-warzywny 200ml (GL,ML)				
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), udko drobiowe got 200g (S), sos potrawkowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (S), ryba z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z warzywami w galarecie 170g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2350	2400	2200				
Białko (g)	95	110	102				
Tłuszcze (g)	75	87	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	26				
Węglowodany (g)	324	306	257				
cukry (g)	40	25	25				
Błonnik (g)	28	21	22				
Sól (g)	4,8	5,0	4,9				

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 ŁATWOSTRAWNA 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 27.12	Czwartek 28.12	Piątek 29.12	Sobota 30.12	Niedziela 31.12	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenno-żytnie 50g (GL), masło 20g (ML), serek ziołowy 50g (ML), dżem wiśniowy 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)	pł. kukur. na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)	Mussle na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 100g (J), pomidor 30g sałata 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)  jabłko prażone 100g
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (GL,J,S), twarożek 100g (ML) makaron 200g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) schab got 80g (G), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,ML), jajo got 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (GL), pulpet mięsno -ryżowy (J,S), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), omlet mięsny 100g (J,S) ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski z ryżem i warzywami 100g/75g, Ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 130g (R), pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta twarogowa 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), paszтет drobiowy 50g (Sj), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Rogal 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2199	2400	2353	2200	2450	2025	2162
Białko (g)	95	100	76	82	100	70	96
Tłuszcze (g)	76	85	103	75	77	75	82
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	22	32	39				
Węglowodany (g)	284	290	300	299	311	280	282
cukry (g)	52	51	39	35	35	49	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01			
Śniadanie I	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznic na parze 100g (R), pomidor 60g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g			
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), udko drobiowe got 200g (S), sos potrawkowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (S), ryba z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z warzywami w galarecie 170g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml			
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g			
Energia (kcal)	2200	2234	2043			
Białko (g)	80	92	89			
Tłuszcze (g)	68	87	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	23			
Węglowodany (g)	317	239	255			
cukry (g)	36	35	28			
Błonnik (g)	28	21	22			
Sól (g)	4,8	5,0	4,9			

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 PODSTAWOWA 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 27.12	Czwartek 28.12	Piątek 29.12	Sobota 30.12	Niedziela 31.12	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (S), pomidor 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) ser topiony (ML), ogórek kiszony 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), serek ziołowy 50g (ML), dżem wiśniowy 30g, papryka 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	pł. kukur. na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)  jabłko 100g	Mussle na mleku 300 ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 30g, papryka ziel 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  gruszka 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 100g (J), sos tatarski na jogurcie 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)  jabłko 100g
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (S,Sj), twarożek 100g (ML), makaron 200g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) schab got 80g (G), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki got 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,ML), jajo got 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (GL), gołąbki w kapuście 300g (J,S), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), kasza gryczana 200g (GL), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), surówka z kapusty czerwonej 75g, marchew got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), omlet mięsny 100g (J,S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), kalafior got 75g, sur colesław 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski z ryżem i warzywami 100g/75g, Ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser żółty 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (S), sałata 30g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 130g (R), ogórek kiszony 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka kons 50g (S), ser żółty 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta twarogowa 50g (ML), sałata 30g, rzodkiewki 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), ser topiony 50g (ML), ogórek konserwowy 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Rogal 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2292	2494	2353	2415	2316	2136	2153
Białko (g)	100	115	76	82	88	76	96
Tłuszcze (g)	82	92	103	93	104	80	85
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	27	32	39	32	34	26	27
Węglowodany (g)	318	321	300	333	275	293	265
cukry (g)	52	51	39	51	28	49	41
Błonnik (g)	31	23	22	25	21	19	17
Sól (g)	5,6	6,0	4,6	6,7	5,1	5,9	5,0

DIETA Z OGRANICZENIEM PODSTAWOWA 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01			
Śniadanie I	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), ogórek ziel 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (R), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g			
Obiad	Grochowa 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), fasolka szparagowa got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), udko drobiowe got 200g (S), sos potrawkowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 75g, kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (S), ryba z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, warzywa got 75g, sur z kiszanej kapusty, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser topiony 50g (ML), ogórek kisz 50g, pomidor 50g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z warzywami w galarecie 170g (S), sałata 30g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, rzodkiewki 70g, sałata 30g, herbata 250ml			
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g			
Energia (kcal)	2353	2379	2077			
Białko (g)	112	107	89			
Tłuszcze (g)	107	99	84			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37	30	25			
Węglowodany (g)	236	280	261			
cukry (g)	24	20	27			
Błonnik (g)	29	28	24			
Sól (g)	5,2	6,0	5,3			

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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 27.12	Czwartek 28.12	Piątek 29.12	Sobota 30.12	Niedziela 31.12	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), chleb graham 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (S), pomidor 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (GL,ML), chleb graham 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) ser topiony (ML), ogórek kiszony 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), serek ziołowy 80g (ML), papryka 60g, kawa zbożowa z mleku b/c 250ml (GL,ML)  grejpfrut 100g	pł. kukur. na mleku 300ml (ML), chleb graham 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,M)  jabłko 100g	Mussle na mleku 300 ml (GL,ML), chleb graham 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 30g, papryka ziel 30g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML)  kiwi 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), chleb graham 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 100g (J), sos tatarski na jogurcie 60g (ML), kawa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), chleb graham 100g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,M)  jabłko 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail mleczno - owocowy b/c 200g(ML)	Sok pomidorowy 200ml	Kefir 200ml (ML)	koktajl owsiano-owocowy b/c 200ml (GL,ML)	Jogurt naturalny 200ml (ML)	Serek waniliowy b/c 200ml (ML)	Sok warzywny b/c 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (S,Sj), twarożek 100g (ML), makaron 200g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa 400ml (S) schab got 80g (G), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki got 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik 400ml (GL,ML), jajo got 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (GL), gołąbki w kapuście 300g (J,S), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (S), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), kasza gryczana 200g (GL), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), surówka z kapusty czerwonej 75g, ogórek kiszony 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), omlet mięsny 100g (J,S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), kalafor got 75g, sur coleslaw 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski z ryżem i warzywami 100g/75g, Ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), sałata ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (S), sałata 30g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 130g (R), ogórek kiszony 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta twarogowa 50g (ML), sałata 30g, rzodkiewki 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), ogórek konserwowy 100g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka grahamka (GL) 50g + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2235	2387	2007	2106.	2570	2154	2162
Białko (g)	96	101	85	80	110	65	96
Thuszcze (g)	73	72	72	72	77	93	82
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	25	23	23	23	22	25	25
Węglowodany (g)	319	361	285	313	385	287	282
cukry (g)	32	46	35	43	35	32	49
Błonnik (g)	26	31	35	32	25	26	29
Sól (g)	5,6	6,0	4,6	6,7	4,7	5,5	4,8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01				
Śniadanie I	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno - warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem mleku b/c 250ml (GL,ML)  grejpfrut 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), ogórek ziel 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (R), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g				
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 200g (ML)	Serek waniliowy b/c 200ml (ML)	Koktajl owsiano-warzywny 200ml (GL,ML)				
Obiad	Grochowa 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), fasolka szparagowa got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), udko drobiowe got 200g (S), sos potrawkowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 75g, kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (S), ryba z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, warzywa got 75g, sur z kiszonej kapusty, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), ogórek kisz 50g, pomidor 50g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z warzywami w galarecie 170g (S), sałata 30g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 100g (ML), rzodkiewki 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml				
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 50g (GL) + jogurt naturalny (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2341	2034	2043				
Białko (g)	84	92	89				
Tłuszcze (g)	68	87	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	23				
Węglowodany (g)	370	239	255				
cukry (g)	36	35	28				
Błonnik (g)	30	21	25				
Sól (g)	5,2	6,0	5,3				

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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 27.12	Czwartek 28.12	Piątek 29.12	Sobota 30.12	Niedziela 31.12	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenne 50g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 50g (ML), dżem wiśniowy 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	pł. kukur. na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)  jabłko prażone 100g	Mussle na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z białek jaj z zielenią 100g (J), pomidor 30g sałata 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL) masło roślinne 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,M)  jabłko prażone 100g
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 200g (ML)	Sok owocowo–jogurtowy 200ml (ML)	Mus jabłkowy z jogurtem 200ml (ML)	Koktajl owsiano-owocowy 200ml (GL,ML)	Jabłko prażone z sosem waniliowym 200g (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Herbatniki 60g (GL,J)
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (GL,J,S), twarożek 100g (ML) makaron 200g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) schab got 80g (G), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,ML), omlet z 2 białek i żółtka 100g (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400ml (GL), pulpet mięsno -ryżowy (J,S), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S), kasza jęczmienna 200g (GL), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), omlet mięsny 100g (J,S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski z ryżem i warzywami 100g/75g, Ziemniaki 200g sos biały 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z ryby got z warzywami 130g (R), pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka konserwowa 50g (S), dżem 50g, sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser biały chudy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 100g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), ser biały chudy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem roślinnym 10g (ML), Ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Rogal 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2123	2350	2300	2150	2450	2100	2162
Białko (g)	92	100	80	82	100	70	96
Tłuszcze (g)	62	75	80	75	77	75	75
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	17	25	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	304	319	315	299	311	280	282
cukry (g)	42	51	39	35	35	49	49
Błonnik (g)	25	20	22	25	21	25	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 27.12.2023r.– 05.01.2024r.

	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01			
Śniadanie I	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem mleku 250ml (GL,ML)  banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z białek jaj z pietruszką 100g (R), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g			
II ŚNIADANIE	Galaretką z owocami 200g (ML)	Mus jabłkowy z jogurtem 200ml (ML)	Koktajl owsiano-warzywny 200ml (GL,ML)			
Obiad	Grycikowa jarska 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), udko drobiowe b/skóry got 200g (S), sos potrawkowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (S), ryba got 100g (R), ziemniaki 200g, warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z warzywami w galarecie 170g (S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 70g (ML), dżem 30g, pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml			
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynką z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), serem białym chudym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g			
Energia (kcal)	2200	2234	2140			
Białko (g)	80	92	89			
Tłuszcze (g)	68	87	75			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	23			
Węglowodany (g)	317	239	277			
cukry (g)	36	35	28			
Błonnik (g)	28	21	22			
Sól (g)	4,8	5,0	4,9			

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