

DIETA BOGATOBIAŁKOWA Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	Czwartek 14.12	Piątek 15.12	Sobota 16.12	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12
Śniadanie I	Kasza na mleku 300ml pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser brie 30g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, twarożek 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml Jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser biały 50g (ML), dżem truskawkowy 30g, sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser kanapkowy 50g (ML), szynka drobiowa 30g (Sj) pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail owsiano -warzywny 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Sok warzywny 0,2l biszkopty 50g (GL)	Serek waniliowy 200g (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Jogurt owocowy 200 ml (ML)	Kisiel z owocami ze śmietanką 0,2l (ML)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane duszone 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 80ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL), filet rybny got 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g (S,G), makaron 200g (GL,J,G), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,S), Ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (GL), Marchewka z groszkiem 150g got, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (Sj,S) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GL,J,S), schab duszony 80g (G), sos pietruszkowy 100ml (ML), ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (S), kasza jęczmienna 200g (GL), sos mięsno -warzywny (GL,S) 200g (80/75g), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g, herbata cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 130g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica sopocka 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (G), jajo got 50g (J), sałatka z pomidora i sałaty z jogurtem 100g (ML), herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (GL)+kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2360	2350	2390	2450	2450	2460	2420
Białko (g)	100	92	90	85	90	95	106
Tłuszcze (g)	82	78	80	80	83	88	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	21	26	24	20	30	25
Węglowodany (g)	306	320	326	348	336	322	308
cukry (g)	30	38	30	55	30	50	20
Błonnik (g)	25	25	22	28	26	30	21
Sól (g)	4,1	4,5	4,8	4,2	4,5	4,0	4,5

DIETA BOGATOBIĄŁKOWA Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12	
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno – żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet pieczony 50g (Sj), ser grani 30g (ML), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), chleb pszenno -żytni 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), sałata 30g, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), dżem truskawkowy 30g, ketchup 10g, pomidor 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML) Pomarańcza 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), kiełbasa śląska 80g (G) sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), ciasto 50g (GL,J,ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sos jogurtowy z koperkiem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML) 250ml Mandarynka 100g	
II ŚNIADANIE	Biszkopty 50g (GL,ML) kakao na mleku 0,2l (GL,ML)	Galaretkę z owocami + kefir 0,2l (ML)	Jogurt naturalny (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Pierniczki 50g (GL,ML) kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML)	Jogurt owocowy 200ml (ML)	
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), mięso drobiowe duszone 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400 ml (GL,S), pierogi z mięsem 300g (GL,J), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), ziemniaki 200g, pulpet mięsny 80g (GL,J,S), sos koperkowy 100ml (GL), buraczki 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami (S), makaron 200g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z lanymi kluskami 400ml (GL,J,S), rolada wieprzowa got z warzywami 100g (G), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got 50g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL) sur z marchwi i selera 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser ziołowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, papryka 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), serek wiejski 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), barszcz czysty 0,2l, ryba po grecku 130g (R,GL), krokieta z warzywami 1 szt (GL,J), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z kurczaka 50g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	
Posiłek nocny	Bułka maślana (GL) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z białym serem 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka wieprz 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	
Energia (kcal)	2460	2410	2410	2360	2450	2450	
Białko (g)	105	100	98	86	95	95	
Tłuszcze (g)	83	88	86	78	86	80	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	20	30	20	32	28	
Węglowodany (g)	323	305	311	329	324	338	
cukry (g)	25	45	26	40	25	28	
Błonnik (g)	25	29	25	30	35	30	
Sól (g)	4,3	4,1	4,2	5,1	4,8	5,1	

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 Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	Czwartek 14.12	Piątek 15.12	Sobota 16.12	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12
Śniadanie I	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser brie 30g (ML), poledwica drobiowa 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, twarożek 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GK,ML) Jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g(G), sałata 30g, pmidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GK,ML) Gruszka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie (GL) masło 20g(ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser biały 50g, (ML), dżem truskawkowy 30g, sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser kanapkowy 50g(ML), szynka drobiowa 30g (Sj), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane duszone 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 80ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL), filet rybny got 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), gulasz drobiowo -wieprzowy 150g (S,GL), makaron 200g (GL,S,G), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,S), Ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (GL), Marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (Sj,S),kluski łyżką kładzione z szynką 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GL,J,S), schab duszony 80g (G), sos pietruszkowy 100ml (ML), Ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (S), kasza jęczmienna 200g (GL), sos mięsno -warzywny (GL,S) 200g (80/75g), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL,) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g, herbata cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 130g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), poledwica sopočka 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (G), jajo got 50g (J), sałatka z pomidora i sałaty z jogurtem 100g (ML), herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogał 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	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	Rogał 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2320	2350	2300	2420	2400	2410	2390
Białko (g)	98	92	85	85	90	95	96
Tłuszcze (g)	80	78	80	80	83	84	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	21	26	24	20	30	25
Węglowodany (g)	302	320	310	340	348	319	313
cukry (g)	30	38	30	55	30	50	20
Błonnik (g)	25	25	22	28	26	30	21
Sól (g)	4,1	4,5	4,8	5,0	5,5	4,5	4,5

DIETA ŁATWOSTRAWNA Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12	
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet pieczony 50g (Sj), ser grani 30g (ML), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), chleb pszenno-żytni 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), sałata 30g, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Makaron na mleku 300ml, (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), dżem truskawkowy 30g, ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Pomarańczo 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), kielbasa śląska 80g (G) sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), ciasto 50g (GL,J,ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	pl. kukur na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sos jogurtowy z koperkiem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), mięso drobiowe duszone 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa got 150g g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400 ml (GL,S), pierogi z owocem 300g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), ziemniaki 200g, pulpet mięsny 80g (GL,J,S), sos koperkowy 100ml (GL), buraczki 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami (S), makaron 200g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z lanymi kluskami 400ml (GL,J,S), rolada wieprzowa got z warzywami 100g (G), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got 150g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z marchwi i selera 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser ziołowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, papryka 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), serek wiejski 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), barszcz czysty 0,2l ryba po grecku 130g (R,GL), krokiet z warzywami 1 szt (GL,J), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z kurczaka 50g, (S), ser grani 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	
Posiłek nocny	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z białym serem 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka wieprz 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	
Energia (kcal)	2430	2330	2390	2320	2400	2450	
Białko (g)	88	90	96	94	96	90	
Tłuszcze (g)	83	85	86	78	86	80	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	20	30	20	32	28	
Węglowodany (g)	332	301	308	311	311	342	
cukry (g)	25	45	26	40	25	28	
Błonnik (g)	25	29	25	30	35	30	
Sól (g)	5,3	5,5	4,8	5,1	4,8	5,1	

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka 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 Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	Czwartek 14.12	Piątek 15.12	Sobota 16.12	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12
Śniadanie I	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser brie 30g (ML), Szyńka wieprz 50g (G), sałata 30g, ogórek konserw 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, twaróg 50g (ML), pomidor 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), sałata 30g, papryka czerwona 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno -żytnie (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), ogórek ziel 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 30g (G), ser topiony 50g (ML), ogórek kiszony 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser żółty 50g (ML), dżem truskawkowy 30g, sałata 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser kanapkowy 50g (ML), szynka drobiowa 30g (Sj), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane duszone 80g (S), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 80ml (GL), brokuł got 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet rybny got 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), sur z kiszonej kapusty 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), gulasz drobiowo -wieprzowy 150g (S,G,GL), makaron 200g (GL,J), buraczki 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,S), Ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (GL), Marchewka z groszkiem 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grochowa 400ml (Sj,S), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (GL,J,S), kapusta kiszona got 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GL,J,S), schab duszony 80g (G), sos pieczeniowy 100ml (ML), Ziemniaki z koperkiem 200g, sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (S), kasza 200g (GL), sos mięsno -warzywny (GL,S) 200g (80/75g), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(S) ser żółty 50g (ML), papryka 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (ML), sałata 30g, papryka 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 130g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser żółty 50g (ML), polędwica sopocka 50g (G), ogórek ziel 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (G), jajo got 50g (J), sałatka z pomidora, papryki i groszku konser 100g, herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	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	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2320	2390	2350	2420	2400	2410	2390
Białko (g)	95	92	88	85	90	95	96
Tłuszcze (g)	85	85	85	80	83	84	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26	24	20	30	25
Węglowodany (g)	289	314	308	340	348	319	313
cukry (g)	30	38	30	55	30	50	20
Błonnik (g)	32	25	22	28	26	30	21
Sól (g)	4,8	4,5	5,1	5,0	5,5	4,5	4,5

DIETA PODSTAWOWA Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12	
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno – żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet pieczony 50g (Sj), ser topiony 30g (ML), pomidor 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), chleb pszenno -żytni 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), sałata 30g, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g(J), dżem truskawkowy 30g, ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Pomarańcza 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), kielbasa śląska 80g (G) sałatka jarzynowa 100g (ML), ciasto 50g(GL,J,ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML) -Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sos tatarski 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), mięso drobiowe duszone 80g (S), sos beszamelowy 100m (GL), ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa got z bułką tartą 75g , sałatka z ogórka kiszzonego 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa z ciecierzycy 400 ml (Sj,S), pierogi z owocem 300g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), ziemniaki 200g, pulpet mięsny 80g (GL,J,S), sos koperkowy 100ml (GL), buraczki 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami (S), makaron 200g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior got 75g, sur z kiszzonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), rolada wieprzowa duszona 100g (G), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (GL), brokuł got 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got 150g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z marchwi i selera 75g , kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser ziołowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, papryka 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S) ,serek żółty 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), barszcz czysty 0,2l ryba po grecku 130g (R,GL), krokiet z kapustą i grzybami 1 szt (GL,J), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G) ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z kurczaka 50g (S), ser topiony 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	
Posiłek nocny	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g (ML) z białym serem 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka wieprz 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	
Energia (kcal)	2430	2330	2390	2320	2400	2450	
Białko (g)	88	90	96	94	96	90	
Tłuszcze (g)	83	85	86	78	86	80	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	20	30	20	32	28	
Węglowodany (g)	332	301	308	311	311	342	
cukry (g)	25	45	26	40	25	28	
Błonnik (g)	25	29	25	30	35	30	
Sól (g)	5,3	5,5	4,8	5,1	4,8	5,1	

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 Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	Czwartek 14.12	Piątek 15.12	Sobota 16.12	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12
Śniadanie I	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), ser brie 30g (ML), poledwica drobiowa 50g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) Kiwi 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), chleb graham 30g(GL), bułka graham 70g (GL), masło 20g (ML), twarożek 80g (ML), pomidor 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), sałata 30g, papryka czerwona 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo razowe (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), ogórek ziel 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml b/c (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), ogórek kiszony 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,M) Mandarynka 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), Ser żółty 50g (ML), szynka 30g(S), sałata 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mleku b/c 250ml (GL,ML) Grejpfrut 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), Ser kanapkowy 50g (ML), szynka drobiowa 30g (Sj), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML) Gruszka 100g
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 200ml (ML)	Serek waniliowy b/c 200g (ML)	Budyń b/c 0,2l (ML)	Serek waniliowy b/c 200g (ML)	Budyń b/c 0,2l (ML)	Jogurt naturalny 200 ml (ML)	Kisiel z owocami b/c 0,2l
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane drobiowe got 80 g (S) ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL) brokuł got 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet rybny got 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), sur z kiszonej kapusty 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), gulasz drobiowo -wieprzowy 150 ml (GL,S,G), makaron 200g (GL,J), buraczki 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,S), Ryż brązowy 200g, sos koperkowy 100ml (GL), Marchewka z groszkiem got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Grochowa 400ml (Sj,S), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (GL,J,S), kapusta kiszona got 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250mlb/c	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GL,S), schab duszony 80g (G), sos pietruszkowy 100ml (ML), Ziemniaki z koperkiem 200g, Sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	ziemniaczana 400ml (S), kasza gryczana 200g (GL), sos mięsno -warzywny (GL,S), (80/75g) 200g, sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), papryka 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g, pasta twarogowa 70g (ML), sałata 30g, papryka 70g, herbata 250ml b/c	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 130g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), ser topiony 50g (ML), poledwica sopočka 50g (G), ogórek ziel 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (G), jajo got 50g (J), sałatka z pomidora, papryki i groszku konser 100g, herbata b/c 250ml
Posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2400	2400	2410	2420	2400	2410	2390
Białko (g)	98	95	90	85	90	95	96
Tłuszcze (g)	95	85	89	80	83	84	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26	24	20	30	25
Węglowodany (g)	288	314	312	340	348	319	313
cukry (g)	30	38	30	30	30	25	20
Błonnik (g)	32	25	22	28	26	30	21
Sól (g)	4,8	4,5	5,1	5,0	5,5	4,5	4,5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12	
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet pieczony 50g (Sj), poledwica z indyka 30g (S) pomidor 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml b/c (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka grahamka 50g (GL), chleb graham 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J) ,sałata 30g pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML) Gruszka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250mlb/c (GL,ML) Grejpfrut 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 100g (J), ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250mlb/c (GL,ML) Pomarańcza 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe masło 20g (ML), kielbasa ślaska 80g (G), sałatka jarzynowa 100g, (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML) Gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), poledwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sos tatarski z jogurtem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem b/c (GL,ML) 250ml Mandarynka 100g	
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 0,2l	Budyń 250 ml b/c (ML)	Serek waniliowy b/c 200g (ML)	Jogurt naturalny b/c 200g (ML)	Cocktail mleczno-owocowy b/c 0,2l (GL,ML)	Kefir 200ml (ML)	
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), mięso drobiowe duszone 80g (S) , sos beszamelowy 100m (GL) ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą75g (GL), sałatka z ogórka kiszzonego 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Zupa z ciecierzycy 400 ml (Sj,S), pierogi z mięsem 300g (GL,J), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa 400ml (S), ziemniaki 200g, pulpet mięsny 80g (GL,J,S), sos koperkowy 100ml (GL), buraczki 75g sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami makaron 200g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior got 75g, sur z kiszzonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z lanymi kluskami 400ml (GL,J,S), rolada wieprzowa z warzywami got 100g (G), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL) brokuł got 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got 150g (S) ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z marchwi i selera 75g, kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S) ser ziołowy50g(ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), twarożek 100g (ML) papryka 70g, sałata 30g herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL)masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S) serek żółty 50g(ML), pomidor 100g herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), barszcz czysty 0,2l, ryba po grecku 130g (R,GL), kroket z kapustą i grzybami 1 szt (GL,J), herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z kurczaka 50g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	
Posiłek nocny	Bułka maślana (GL) 50g + jogurt naturalny150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML) z serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 50g (GL)z masłem 10g (ML) z białym serem 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka wieprz 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	
Energia (kcal)	2430	2330	2390	2320	2400	2450	
Białko (g)	88	90	96	94	96	90	
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	83 28	85 20	86 30	78 20	86 32	80 28	
Węglowodany (g) cukry (g)	332 25	301 35	308 26	311 25	311 25	342 22	
Błonnik (g)	25	29	25	30	35	30	
Sól (g)	5,3	5,5	4,8	5,1	4,8	5,1	

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

DIETA Z OGRAN SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OD 14.12 – 26.12.

	Czwartek 14.12	Piątek 15.12	Sobota 16.12	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12
Śniadanie I	Kasza na mleku 300ml pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser brie 30g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, twaróg 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GK,ML)	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GK,ML)	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser biały 50g (ML), dżem truskawkowy 30g, sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), Ser kanapkowy 50g (ML), szynka drobiowa 30g (Sj), pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)
	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Banan 100g	Gruszka 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail owsiano -warzywny 200ml (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Budyń z sokiem 200g (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Jogurt owocowy 200 ml (ML)	Kisiel z owocami 0,2l
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane duszone 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 80ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL), filet rybny got 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (S,G), makaron 200g (GL,S,G), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,S), ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (GL), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (Sj,S), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GL,J,S), schab duszony 80g (G), sos pietruszkowy 100ml (ML), Ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (S), kasza jęczmienna 200g (GL), sos mięsno -warzywny (GL,S) 200g (80/75g), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g herbata cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 130g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica sopocka 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 50g (G), jajko got 50g (J), sałatka z pomidora i sałaty z jogurtem 100g (ML), herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	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	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2390	2400	2430	2450	2450	2460	2400
Białko (g)	100	99	100	85	90	95	96
Tłuszcze (g)	85	78	90	80	83	88	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	21	26	24	20	30	25
Węglowodany (g)	306	326	305	348	336	322	313
cukry (g)	30	38	30	55	30	50	20
Błonnik (g)	25	25	22	28	26	30	21
Sól (g)	4,1	4,5	4,8	4,2	4,5	4,0	4,5

DIETA Z OGRAN SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OD 14.12 – 26.12.

	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12	
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet pieczony 50g (Sj), ser grani 30g (ML), pomidor 30g, sałata30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g(GL), chleb pszenno-żytni 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), sałata 30g pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), dżem truskawkowy 30g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Pomarańczo 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), kiełbasa śląska 80g (G), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), ciasto 50g (GL,J,ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sos jogurtowy z koperkiem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML) 250ml Mandarynka 100g	
II ŚNIADANIE	Biszkopty 50g (GL,ML)	Galaretką z owocami 250ml	Jogurt naturalny 200ml (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Pierniczki 50g (GL,ML), kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML)	Jogurt owocowy 200ml (ML)	
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), mięso drobiowe duszone 80g (S), sos beszamelowy 100m (GL), ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400 ml (GL,S), pierogi z owocem 300g (GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), ziemniaki 200g, pulpet mięsny 80g (GL,J,S), sos koperkowy 100ml (GL), buraczki 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami makaron 200g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z lanymi kluskami 400ml (GL,J,S), rolada wieprzowa got z warzywami 100g (G), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got 150g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z marchwi i selera 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser ziołowy50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, papryka 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), serek wiejski 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), barszcz czysty 0,2l ryba po grecku 130g (R,GL), krokiet z warzywami 1 szt (GL,J), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z kurczaka 50g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	
Posiłek nocny	Bułka maślana (GL) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z białym serem 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka wieprz 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	
Energia (kcal)	2460	2380	2410	2360	2450	2450	
Białko (g)	95	90	98	86	95	95	
Tłuszcze (g)	83	85	86	78	86	80	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	20	30	20	32	28	
Węglowodany (g)	338	314	311	329	324	338	
cukry (g)	25	45	26	40	25	28	
Błonnik (g)	25	29	25	30	35	30	
Sól (g)	4,3	4,1	4,2	5,1	4,8	5,1	

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 TŁUSZCZU Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	Czwartek 14.12	Piątek 15.12	Sobota 16.12	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12
Śniadanie I	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), dżem 30g, ser biały chudy 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 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,ML) Gruszka prażona 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	Kasza na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), Ser biały 50g, (ML), dżem truskawkowy 30g, sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Banan 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), Ser kanapkowy 50g (ML), szynka drobiowa 30g (Sj), pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g
II ŚNIADANIE	cocktail owsiano - warzywny 200ml (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Sok warzywny 0,2l	Serek waniliowy 200g (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Jogurt owocowy 200 ml (ML)	Kisiel z owocami 0,2l
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane duszone 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 80ml (GL), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet rybny got 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), gulasz drobiowy got 150g (S), makaron 200g (GL,J), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,S), Ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (GL), Marchewka got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (Sj,S), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), sos pietruszkowy 100ml (ML), Ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (S), kasza 200g (GL), sos mięsno -warzywny (GL,S) 200g (80/75g), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z białek z ziel pietruszką 100g (J), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta rybna 130g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica sopočka 100g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka konserwowa 50g (G), pasta z białek z ziel 50g (J), sałatka z pomidora i sałaty z jogurtem 100g (ML), herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	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	Rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2320	2350	2410	2380	2400	2380	2350
Białko (g)	98	92	90	85	90	95	96
Tłuszcze (g)	80	75	89	75	78	79	74
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	21	26	24	20	30	25
Węglowodany (g)	302	327	312	341	335	322	325
cukry (g)	30	38	30	55	30	50	20
Błonnik (g)	25	25	22	28	26	30	21
Sól (g)	4,1	4,5	4,8	4,2	4,5	4,0	4,5

DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU Od 14.12 – 26.12.2023 r.

	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12	
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 50g (Sj), ser grani 30g (ML) pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka pszenna 50g (GL), chleb pszenne 50g (GL), masło roślinne 20g (ML), białka na parze z ziel 100g (J), sałata 30g, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały 50g (ML), dżem truskawkowy 30g, ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) Pomarańczo 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 60g (G), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 30g (S), pasta z białek z ziel 50g (J), sos jogurtowy z koperkiem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Mandarynka 100g	
II ŚNIADANIE	Biszkopty 50g (GL,ML)	Galaretką z owocami 250ml	Jogurt naturalny z bananem 200g (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	biszkopty 50g (GL,ML), kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML)	Jogurt owocowy 200ml (ML)	
Obiad	Grycikowa jarska 400ml (GL,S), mięso drobiowe duszone 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400 ml (GL,S), pierogi z owocem 300g (GL,J), sos jogurtowy 100ml, (ML), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), ziemniaki 200g, pulpet mięsny 80g (GL,J,S), sos koperkowy 100ml (GL), buraczki 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami (S), makaron 200g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J,S), rolada wieprzowa duszona 100g (G), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL, ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got 150g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z marchwi i selera 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser ziołowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, papryka 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), serek wiejski 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), barszcz czysty 0,2l, ryba po grecku 130g (R,GL), krokiet z warzywami 1 szt (GL,J) herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z kurczaka 50g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	
Posiłek nocny	Bułka maślana (GL,ML) 50g + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL,ML) z masłem 10g (ML) z serem kanapkowym 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML) z białym serem 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka wieprz 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	
Energia (kcal)	2390	2350	2360	2360	2400	2400	
Białko (g)	95	90	98	86	95	95	
Tłuszcze (g)	76	77	76	78	76	79	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	20	30	20	32	28	
Węglowodany (g)	332	324	321	329	334	327	
cukry (g)	25	45	26	40	25	28	
Błonnik (g)	25	29	25	30	35	30	
Sól (g)	4,3	4,1	4,2	5,1	4,8	5,1	

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