

DIETA PODSTAWOWA OBORNIKI. Od 07.12–13.12.2023r.

	Czwartek 07.12	Piątek 08.12	Sobota 09.12	Niedziela 10.12	Poniedziałek 11.12	Wtorek 12.12	Środa 13.12
Sniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), ser topiony 30g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, ser biały 50g (ML), sałata 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), ogórek zielony 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G), powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser grani 50g (ML), połówka z indyka 30g (S), papryka 30g, sałata 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta-rybna 110 g (R), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)
OWOC	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Gruszka 100g
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML), kotlet drobiowy panierowany 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Dyniowa z grzankami 400ml (GL), jajo gotowane 100g (J) 2 szt, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior gotowany 75g, surówka bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (GL,S), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 75g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (Sj, S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL,J), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S), sztuka mięsa wieprz 80g (G), sos pieczeniowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, buraczki 75g, sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) naleśniki z serem 2 szt (GL,J,ML), sos owocowo -jogurtowy 100ml (ML), naleśniki z dżemem 2 szt (GL,J,ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek kanapkowy 50g (ML), papryka 50g, ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 70g (R), ogórek kiszony 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), ser żółty 50g (ML), sałata 30g, papryka 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser łaciasty 50g (ML), jajo gotowane 50g (J), sałata 30g, rzodkiewki 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsna 100g (S), ogórek kiszony 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 50g (J), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 70g sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (GL,J,ML), herbata z cukrem 250ml
DODATEK KOLACYJNY	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), połówka z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2350	2300	2380	2350	2370	2330	2290
Białko (g)	85	87	90	95	85	88	85
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	82	89	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	320	303	314	295	323	294	312
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

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 BOGATOBIĄŁKOWA OBORNIKI. Od 07.12–13.12.2023r.

	Czwartek 07.12	Piątek 08.12	Sobota 09.12	Niedziela 10.12	Poniedziałek 11.12	Wtorek 12.12	Środa 13.12
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g, (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, ser biały 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G), powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)	mussle 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,ML)
OWOC	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Gruszka 100g
Ś II	Biszkopty 50g (GL), kakao na mleku 0,2l (GL,ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (ML)	Płatki kukurydziane z musem jabłkowym i jogurtem 200g	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML), filet drobiowy gotowany 100g (S), sos pietruszkowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Dyniowa z grzankami 400ml (GL), jajo gotowane 100g (J) 2 szt, sos koperkowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, kalafior 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (GL,S), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (GL,ML,S), ziemniaki 200g, kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), sos pomidorowy 100ml (GL) ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), mięso od szynki gotowane 80g (G), sos śmietanowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) naleśniki z serem 2 szt, (GL,J,ML), sos owocowo -jogurtowy 100ml (ML,GL,J), naleśniki z dżemem 2 szt (GL,ML,J), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), serek ziołowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML) jajo gotowane 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsna z jogurtem 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 50g (J), paszтет drobiowy 50g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 20g (ML), sałata makaronowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (GL,J,S), herbata z cukrem 250ml
DODATEK KOLACYJNY	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), polędwica z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2400	2380	2420	2410	2420	2380	2400
Białko (g)	95	100	99	100	98	100	95
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	80	80	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	25	25	20
Węglowodany (g)	325	311	314	315	322	315	325
cukry (g)	23	26	20	21	24	23	22
Błonnik (g)	25	22	35	21	20	23	28

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 OBORNIKI. Od 07.12–13.12.2023r.

	Czwartek 07.12	Piątek 08.12	Sobota 09.12	Niedziela 10.12	Poniedziałek 11.12	Wtorek 12.12	Środa 13.12
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (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, ser biały 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G), powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)	mussle 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,ML)
OWOC	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Gruszka 100g
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML), filet drobiowy gotowany 100g (S), sos pietruszkowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Dyniowa z grzankami 400ml (GL), jajo gotowane 100g (J) 2 szt, sos koperkowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, kalafior 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (GL,S), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S,GL,ML), ziemniaki 200g, kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), mięso od szynki gotowane 80g (G), sos śmietanowy 100ml (ML) ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) naleśniki z serem 2 szt (GL,J,ML), sos owocowo -jogurtowy 100ml (ML,GL,J), naleśniki z dżemem 2 szt (GL,ML,J), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), serek ziołowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML), jajo gotowane 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsna z jogurtem 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 50g (J), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (GL,J,S), herbata z cukrem 250ml
DODATEK KOLACYJNY	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), polędwica z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2350	2300	2380	2350	2390	2300	2340
Białko (g)	89	87	90	95	85	88	85
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	80	80	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	20	22	25	25	21	20
Węglowodany (g)	319	303	314	295	333	307	325
cukry (g)	23	26	20	21	24	25	22
Błonnik (g)	25	22	35	21	20	23	28
Sól (g)	4,2	4,7	4,5	4,2	4,2	4,3	4,2

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 OGRAN SUB POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OBORNIKI. Od 07.12–13.12.2023r.

	Czwartek 07.12	Piątek 08.12	Sobota 09.12	Niedziela 10.12	Poniedziałek 11.12	Wtorek 12.12	Środa 13.12
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g, (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, ser biały 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g (G), powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser grani 50g (ML), pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle 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,ML)
OWOC	Jabłko prażone 100g	Mandarynka 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko prażone 100g	Mandarynka 100g	Gruszka prażona 100g
Ś II	Biskopki 50g (GL,ML) kakao na mleku 0,2l (GL)	Serek waniliowy 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (ML)	Płatki kukurydziane z musem jabłkowym i jogurtem 200g (ML)	Serek waniliowy z bananami 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML), filet drobiowy gotowany 100g (S), sos pietruszkowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Dyniowa z grzankami 400ml (GL), jajo gotowane 100g (J) 2 szt, sos koperkowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, kalafior 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (GL,S), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S,GL,ML), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g surówka z selera i marchwi z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), mięso od szynki gotowane 80g (G), sos śmietanowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), naleśniki z serem 2 szt (GL,J,ML), sos owocowo -jogurtowy 100ml (ML,GL,J), naleśniki z dżemem 2 szt (ML,GL,J), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), serek ziołowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML), jajo gotowane 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsna z jogurtem 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 50g (J), paszтет drobiowy 50g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (GL,J,S), herbata z cukrem 250ml
DODATEK KOLACYJNY	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), polędwica z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2400	2380	2420	2410	2420	2380	2400
Białko (g)	95	100	99	100	98	100	95
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	80	80	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	25	25	20
Węglowodany (g)	325	311	314	315	322	315	325
cukry (g)	23	26	20	21	24	23	22
Błonnik (g)	25	22	35	21	20	23	28

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 OBORNIKI. Od 07.12–13.12.2023r.

	Czwartek 07.12	Piątek 08.12	Sobota 09.12	Niedziela 10.12	Poniedziałek 11.12	Wtorek 12.12	Środa 13.12
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (GL), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL)	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)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), pomidor b/sk 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), szynkowa 50g (G), powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser biały chudy 50g (ML), pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta rybna z jogurtem 80g (R,ML), sałata 30g , pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 100g	Mandarynka 100g	Banan 100g	Gruszka prażona 100g	Jabłko jabłko prażone 100g	Mandarynka 100g	Gruszka prażona 100g
Śniadanie II.	Biskopki 50g (GL,ML), kakao na mleku 0,2l (GL, ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (ML)	Płatki kukurydziane z musem jabłkowym i jogurtem 200g (ML)	Serek waniliowy z bananem 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)
Obiad	Grycikowa jarska 400ml (GL), filet drobiowy gotowany 100g (S), Sos pietruszkowy b/s 100ml (GL), ziemniaki 200g warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Dyniowa z grzankami 400ml (GL), filet rybny gotowany 80g (R), sos koperkowy b/s 100ml (GL), ziemniaki 200g, marchew gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75 g (GL,S), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J), filet drobiowy gotowany 100g (S), ryż biały 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (GL,S), ziemniaki 200g, kotlet jarski z kaszą i warzywami z pieca 100g (GL), sos pomidorowy 100ml (GL), surówka z selera i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), mięso od szynki gotowane 80g (G), ziemniaki 200g, sos biały b/s 100ml (GL,ML), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) naleśniki z serem 2 szt (GL,J,ML), sos owocowo -jogurtowy 100ml (ML) naleśniki z dżemem 2 szt (GL,J,ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), sałata 30g, pomidor b/sk 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta warzywna 100g, sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 70g (S), dżem 30g, sałata 30g , pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta mięsna z jogurtem 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), dżem 30g, szynka drobiowa 70g (S), pomidor 100g , herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (GL,J,S), herbata z cukrem 250ml
DODATEK KOLACYJNY	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), polędwica z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2300	2290	2320	2300	2390	2300	2340
Białko (g)	80	90	90	95	85	88	85
Tłuszcze (g)	80	75	75	78	80	80	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	20	22	25	25	21	20
Węglowodany (g)	315	314	321	305	333	307	325
cukry (g)	23	26	20	21	24	25	22
Błonnik (g)	25	22	35	32	23	23	28

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 OBORNIKI. Od 07.12–13.12.2023r.

	Czwartek 07.12	Piątek 08.12	Sobota 09.12	Niedziela 10.12	Poniedziałek 11.12	Wtorek 12.12	Środa 13.12
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g (7), kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML)	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), chleb graham 30g (GL), grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), ser biały 80g (ML), sałata 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)	ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), serek grani 50g (ML), polędwica z indyka 30g (S), papryka 30g, sałata 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 110g (R), sałata 30g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML)
OWOC	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Grejfrut 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Grejfrut 100g
Śniadanie II	Sok pomidorowy 0,2l	Jogurt naturalny b/c 200g (ML)	Sok warzywny 0,2l	Napój jogurtowo-warzywny b/c 0,2l (ML)	Kefir 0,2l (ML)	Serek waniliowy b/c b/c 200ml (ML)	Jogurt naturalny 0,2l (ML)
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), filet drobiowy gotowany 80g (S), sos pietruszkowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 75g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Dyniowa z grzankami 400ml (GL), jajo gotowane 100g 2 szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior 75g, surówka bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), kaszotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (GL,S), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż brązowy 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 75g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (Sj,S), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), surówka z selera i jabłka 75g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S), mięso od szynki gotowane 80g (G), ziemniaki 200g 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), sałata z jogurtem 75g (ML), buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa 400ml (S), naleśniki z serem 4szt (GL,J, ML), sos owocowo-jogurtowy b/c 100ml (ML), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), papryka 50g, ogórek zielony 50g herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML) pasta rybna z warzywami 100g (R), ogórek kiszony 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), ser żółty 50g (ML), papryka 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML), jajo gotowane 50g (J), sałata 30g, ogórek zielony 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsna z jogurtem 100g (S), sałata 30g, ogórek kiszony 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 50g (J), pasztecik drobiowy 50g (Sj), pomidor 50g, ogórek zielony 50g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (GL,J,S), herbata b/c 250ml
DODATEK KOLACYJNY	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), polędwica z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt naturalny 150g (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2400	2450	2420	2400	2390	2410	2390
Białko (g)	89	90	95	98	85	90	88
Tłuszcze (g)	85	82	85	88	80	89	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	25	21	20
Węglowodany (g)	320	338	319	304	333	312	325
cukry (g)	23	26	20	21	24	25	22
Błonnik (g)	30	22	35	32	23	23	35

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