

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA OBORNIKI. Od 27.11 – 06.12.2023 r.

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

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

S: seler oraz produkty pochodne; G: gorczyca oraz produkty pochodne

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

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

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 27.11– 06.12.2023 r.

	Poniedziałek 27.11	Wtorek 28.11	Środa 29.11	Czwartek 30.11	Piątek 01.12	Sobota 02.12	Niedziela 03.12
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (ML), masło 20g (ML), serek zielowy 50g (ML), dżem 30g pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), połędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML) jajecznica na parze 100g (J), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszką prażoną 100g	Makaron na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), połędwica z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), twarożek (ML), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	mussle na mleku 300ml (GL), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), jajo got 50g (J), pomidor 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml(GL,ML) gruszką prażoną 100g
Obiad	Krupnik 400ml (GL,S) makaron 200g (GL,J,S), ser twarogowy 100g (ML), sok warzywny 0,2l, kompot kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grysikowa 400ml (GL,S), sos boloński 150ml (GL,S), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab gotowany 80g (G), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), brokuł 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), filet rybny gotowany 80g (R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (S), kasza jęczmienna 200g (GL), gulasz drobiowo-warzywny 100/75g (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), mięso od szynki gotowane 80g (G), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL) masło 20g (ML) pasta rybno - warzywna 100g (R) pomidor 70g ,sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 70g (G), dżem 30g, pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 2 szt (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek kanapkowy 50g (ML), pasztet drobiowy 50g (G), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 70g (G), powidła 30g, pomidor 60g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml
POSIŁEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (B) z masłem 10g (ML), serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	70	73	83	80	73	80	72
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	28	30	22	27	25
Węglowodany (g)	299	335	318	332	326	330	336
cukry (g)	22	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4,0	4,3	4,0	4,0	4,8	4,5	3,8

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 ŁATWOSTRAWNA. OBORNIKI. Od 27.11- 06.12. 23r.

	Poniedziałek 04.12	Wtorek 05.12	Środa 06.12				
śniadanie	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 80g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML), banan 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML),pieczywo pszenno -żytnie100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jablko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 50g (ML), miód 30g pomidor 60g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g				
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S), ryż biały 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe gotowane150g (S), ziemniaki 200g sos pietruszkowy 100ml (GL), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), pulpet mięsno -ryżowy 100g (S), sos pomidorowy 100ml (GL) ziemniaki 200g, kalafior gotowany150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsno - warzywna 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G), szynka z warzywami 50g (S), sałata 30g, pomidor 70g herbata z cukrem 250ml				
POSIŁEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2350	2320	2380				
Białko (g)	85	90	88				
Tłuszcze (g)	80	82	80				
Tłuszcze (g)	26	27	28				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)							
Węglowodany (g)	323	306	327				
cukry (g)	22	23	24				
Błonnik (g)	25	22	30				
Sól (g)	3,5	4,3	4,0				

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 OBORNIKI. Od 27.11– 06.12.2023 r.

	Poniedziałek 27.11	Wtorek 28.11	Środa 29.11	Czwartek 30.11	Piątek 01.12	Sobota 02.12	Niedziela 03.12
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (ML), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), połówka drobiowa 30g (S), ser topiony 50g (ML), mandarynka 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), salceson ozorowy 50g (Sj), ser żółty 30g (ML) ogórek zielony 30g , papryka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), bułka grahamka 70g(GL) , chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), twarożek 110g (ML), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML) Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), jajo gotowane 50g (J), rzodkiewki 30g, sałata 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka 100g
Obiad	krupnik 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,J), ser twarogowy 100g (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML) , buraczki 75g, ogórek kiszony 75g , kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa 400ml (GL,ML), sos boloński 150 ml (GL,S), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab duszony 80g (G), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (ML), brokuł 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Fasolowa 400ml (Sj,S), filet rybny z pieca 100g (R) ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL) ziemniaki 200g, warzywa got z bułką tartą 75g (GL), sur z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (S), kasza jęczmienna 200g (GL), gulasz drobiowo - warzywny 100/75g (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), mięso od szynki duszone 80g (G), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL) , buraczki 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), wątrobianka 50g (SJ), ser żółty 50g (ML) , sałatka z sałaty, papryki i rzodkiewki z sosem winegret 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno – warzywna 100g (R), pomidor 70g ,sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 70g(G), dżem 30g, pomidor 40g, rzodkiewki 60g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka jarzynowa z szynką z majonezem 200g (J,ML), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jaja got 2 szt (J), sos tatarski na jogurcie 60g (ML), pomidor 40g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek kanapkowy 50g (ML), pasztet drobiowy 50g, (Sj), pomidor 50g , ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 70g (G), powidła 50g, pomidor 30g, ogórek zielony 50g herbata z cukrem 250ml
POSIŁEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GI) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2220	2400	2380	2410	2350	2450	2320
Białko (g)	83	84	90	82	88	91	82
Tłuszcze (g)	80	80	83	81	75	82	75
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	24	28	30	25	27	25
Węglowodany (g)	92	347	318	338	335	337	336
cukry (g)	26	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	24	26	23	23	22	25
Sól (g)	5,5	5,5	5,2	5,2	5,4	4,9	4,5

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. OBORNIKI. Od 27.11 -06.12. 23r.

	Poniedziałek 04.12	Wtorek 05.12	Środa 06.12				
śniadanie	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 80g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, (GL,ML) banan 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser żółty 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 50g (ML), miód 30g papryka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka 100g				
Obiad	Grochowa 400ml (Sj,S), ryż biały 200g mus jabłkowy 100g sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe duszone 150g (S), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (GL), marchew got 75g, sur colesław 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 400ml (S), fasolka po bretońsku 200g (Sj,S) ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsno - warzywna 100g (S), ogórek konserwowy 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), ogórek kiszony 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G), szynka z warzywami 50g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml				
POSIŁEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2380	2320	2360				
Białko (g)	89	90	83				
Tłuszcze (g)	80	82	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	28				
Węglowodany (g)	326	306	327				
cukry (g)	22	23	24				
Błonnik (g)	25	26	30				
Sól (g)	4,6	4,5	4,8				

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 27.11 – 06.12.2023 r.

	Poniedziałek 27.11	Wtorek 28.11	Środa 29.11	Czwartek 30.11	Piątek 01.12	Sobota 02.12	Niedziela 03.12
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), serek ziółowy 50g (ML), szynka z indyka 30g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML) jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), ser topiony 50g (ML) pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Makaron na mleku 300 ml (GL,J,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), ser żółty 30g (ML), ogórek zielony 30g , papryka 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml grejpfрут 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), bułka grahamka 70g(GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), twarożek 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (ML) pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	mussle na mleku 300ml (GL), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), jajo got 50g (J), rzodkiewki 30g, sałata 30g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML) grejpfрут 100g
Śniadanie II	grejpfрут 1/2szt	Serek waniliowy b/c 200g (ML)	Jogurt naturalny 200g (ML)	Kisiel z owocami b/c 200ml	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem b/c 200g (ML)	Jogurt naturalny 0,2l (ML)
Obiad	Krupnik 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,S), ser twarogowy 100g (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa 400ml (S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki 75g, ogórek kiszony 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Grysikowa 400ml (GL,S), sos boloński 150g (GL,S), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab gotowany 80g (G), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), brokuł 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Fasolowa 400ml (Sj,S), filet rybny gotowany 100g (R), ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (GL), warzywa gotowane 75g, sur z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (S), kasza gryczana 200g (GL), gulasz drobiowo -warzywny 100/75g 200g (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), mięso od szynki duszone 80g (G), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL), buraczki got 75g , sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser żółty 50g (ML), sałatka z papryki, rzodkiewki i sałaty z sosem winegret 100g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno - warzywna 100g (R), pomidor 100g,sałata herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 100g (G), pomidor 40g, rzodkiewki 60g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (ML), sałata 30g herbata b/c 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo got 2 szt (3), sos tatarski na jogurcie 60g (ML), pomidor 40g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), serek kanapkowy 50g (ML), paszтет drobiowy 50g (Sj), pomidor 30g, ogórek zielony 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), serek kanapkowy 50g (ML), pomidor 30g, ogórek zielony 70g, herbata b/c 250ml
POSIŁEK NOCNY	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogał 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt naturalny 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) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2320	2450	2400	2450	2390	2480	2390
Białko (g)	86	86	90	86	90	95	86
Tłuszcze (g)	79	75	83	80	76	82	75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	24	28	30	25	27	25
Węglowodany (g)	316	357	323	347	337	340	343
cukry (g)	26	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	24	26	23	23	22	25
Sól (g)	5,0	5,5	5,1	5,0	5,2	4,8	4,5

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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW OBORNIKI. Od 27.11 -06.12. 23r.

	Poniedziałek 04.12	Wtorek 05.12	Środa 06.12			
śniadanie	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML) ser mozzarella 80g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) kiwi 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (ML), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser żółty 50g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL) jablko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 50g (ML),szynka z indyka 30g (S), papryka 60g , kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml grejpfrut 100g			
Śniadanie II	Kisiel z owocami b/c 0,2l	Jogurt naturalny 200g (ML)	Budyń b/c 0,2l (ML)			
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S), ryba got 80g (R), sos koperkowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe duszone 150g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), buraczki 75g, sur colesław 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 400ml (S), fasolka po bretońsku 200ml (Sj,S), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml			
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsno - warzywna 100g (S), ogórek konserwowy 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), ogórek kiszony 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G), szynka z warzywami 50g, sałata 30g, pomidor 70g herbata b/c 250ml			
POSIŁEK NOCNY	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt naturalny 150g (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g			
Energia (kcal)	2410	2380	2400			
Białko (g)	92	95	88			
Tłuszcze (g)	85	85	85			
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	27	28			
Węglowodany (g) cukry(g)	319	309	321			
	22	23	24			
Błonnik (g)	25	26	30			
Sól (g)	4,5	4,4	4,8			

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 27.11– 06.12.2023 r.

	Poniedziałek 27.11	Wtorek 28.11	Środa 29.11	Czwartek 30.11	Piątek 01.12	Sobota 02.12	Niedziela 03.12
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL) pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 50g (ML), dżem 30g , pomidor 60g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor b/s 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z białek z zieloną pietruszką 80g (J), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Makaron na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), połówka z indyka 80g (S), sałata 30g , pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 80g (ML), sałata 30g, pomidor 30g ,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Platki kukurydziane na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), ketchup 10g , pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), dżem 30g , pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g
Śniadanie II	Biszkopty 50g (GL,J)	Serek waniliowy 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)	Kisiel owocowy 200ml	Budyń z sokiem (ML)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem 200g (ML)	Jogurt owocowy 200g (ML)
Obiad	Krupnik 400ml (S) makaron 200g (GL,J), ser twarogowy 100g (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S) pulpet drobiowy got 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g sos biały b /śmietany 100ml (GL), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa jarska 400ml (GL) , udko drobiowe luzowane gotowane 100g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), filet drobiowy gotowany 80g (S) ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), brokuł 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), filet rybny gotowany 100g (R), sos cytrynowy b/ śmietany 100ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (S), gulasz drobiowo -warzywny 100/75g 200 g (GL,S), kasza jęczmienna 200g (GL), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem z zieloną pietruszką 400ml (GL,J), filet drobiowy gotowany 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy b/ śmietany 100ml (ML,GL), buraczki got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), pomidor 70g, sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), miód 30g, pomidor 70g, 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	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (ML), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło roślinne 20g (GL), pasta z białek z zieloną pietruszką 100g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 70g (G), powidła 30g, pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml
POSIŁEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), wędlina drobiowa 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Serek kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	77	73	79	75	73	75	72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	20	28	20	22	27	25
Węglowodany (g)	299	335	368	344	326	341	336
cukry (g)	26	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4,8	4,3	4,0	4,0	4,8	4,5	3,8

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja oraz produkty pochodne, 4 ryby oraz produkty pochodne ; 6 soja i produkty pochodne , 7. mleko i produkty pochodne

9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OBORNIKI. Od 27.11 -06.12. 23r.

	Poniedziałek 04.12	Wtorek 05.12	Środa 06.12			
śniadanie	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 80g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML), banan 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor b/sk 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jablko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta twarogowa b/ śmietany 50g (ML), miód 30g pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g			
ŚNIADANIE II	Kisiel z owocami 200ml	Galaretką owocową 200g	Budyń z sokiem 0,2l (ML)			
Obiad	Ziemiaczana 400ml (S), ryż biały 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe got b/skóry 150g (S), ziemniaki 200g sos pietruszkowy b/ śmietany 100ml (GL), marchew got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), pulpet mięsno -ryżowy (GL,J,S), sos pomidorowy b/s 100ml (GL), ziemniaki 200g, kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta mięsno - warzywna z jogurtem 100g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta rybna 100g (R), sałata 30g, pomidor 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), sałata 30g, pomidor 30g herbata z cukrem 250ml			
POSILEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), polędwica drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g			
Energia (kcal)	2350	2320	2380			
Białko (g)	85	90	88			
Tłuszcze (g)	70	75	72			
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26	27	28			
Węglowodany (g)	345	321	345			
cukry (g)	22	23	24			
Błonnik (g)	25	22	26			
Sól (g)	3,5	4,3	4,0			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja oraz produkty pochodne, 4 ryby oraz produkty pochodne ; 6 soja i produkty pochodne , 7. mleko i produkty pochodne
9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne



DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OBORNIKI. Od 27.11 – 06.12.2023 r.

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

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

	Poniedziałek 04.12	Wtorek 05.12	Środa 06.12			
śniadanie	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 80g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 50g (ML), miód 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g			
ŚNIADANIE II	Kisiel mleczny z owocami 200ml (ML)	Galaretka owocowa ze śmietanką 200g (ML)	Budyń z sokiem 200g(ML)			
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S) ryż biały 200g, mus jabłkowy 100ml, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,ML), udko drobiowe gotowane 150g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL) marchew gotowana 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), pulpet mięsno - ryżowy 100g (GL,J,ML), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsno - warzywna 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 100g(R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), szynka z warzywami 50g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml			
POSILEK NOCNY	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g			
Energia (kcal)	2390	2360	2400			
Białko (g)	95	92	90			
Tłuszcze (g)	82	85	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	28			
Węglowodany (g)	318	307	330			
cukry(g)	22	23	24			
Błonnik (g)	25	22	26			
Sól (g)	4,5	4,4	4,8			

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