

DIETA BOGATOBIĄŁKOWA 01-07.11.2023

| | Środa 01.11 | Czwartek 02.11 | Piątek 03.11 | Sobota 04.11 | Niedziela 05.11 | Poniedziałek 06.11 | Wtorek 07.11 |
|-------------------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| śniadanie | owsianka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno – żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100g (S), sałatka jarzynowa 60g z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) , twarożek 70g (ML), dżem 30g pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g | pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), pomidor 60g , kakao na mleku 250ml (GL,ML) banan 100g | Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 80g (R), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML) 250ml mandarynka 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g |
| II śniadanie | Budyń z sokiem 0,2l (ML) | Cocktail mleczno -owocowy 200ml (ML) | Serek waniliowy 200ml (ML) | Galaretką z owocami 0,2l | Budyń z sokiem 0,2l (ML) | Serek waniliowy 200g (ML) | Budyń z sokiem 0,2l (ML) |
| obiad | Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Ryżowa z zieleciną 400ml (GL,S), udko drobiowe luzowane 80g (S), Ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml | Koperkowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Brokułowa 400ml (S) risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml | Rosół z makaronem 400 ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Grysikowa 400ml (GL,S) kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL) , kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml |
| Kolacja | pieczywo żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G,) sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml | pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny 100g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml | Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), jajo z z warzywami w galarecie 200g (J) herbata z cukrem 250ml | pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml | Pieczywo żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser grani 50g (ML), pomidor 100g 250ml | Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml | pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), sałata z pomidora , sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml |
| Posiłek nocny | rogał (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką drobiową (S), sałata 5g, pomidor 20g | bułka (GL) 50g z masłem 10g (ML) ser twarogowy chudy 30g (ML), pomidor 30g | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, szynka drobiowa 20g (S), pomidor 30g | bułka maślana (GL,ML), jogurt naturalny 150ml (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, jajo got 50g (J), pomidor 30g | rogał 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) |
| Energia (kcal) | 2385 | 2451 | 2340 | 2540 | 2502 | 2440 | 2400 |
| Białko (g) | 90 | 88 | 90 | 86 | 88 | 96 | 100 |
| Tłuszcze (g) | 94 | 84 | 86 | 80 | 89 | 86 | 78 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 34 | 21 | 26 | 25 | 31 | 26 | 30 |
| Węglowodany (g) | 378 | 336 | 302 | 369 | 337 | 321 | 325 |
| cukry (g) | 20 | 21 | 46 | 30 | 52 | 20 | 20 |
| Błonnik (g) | 23 | 24 | 25 | 20 | 25 | 23 | 22 |
| Sól (g) | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,5 | 4,9 | 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 ŁATWOSTRAWNA 01-07.11.2023

| | Środa 01.11 | Czwartek 02.11 | Piątek 03.11 | Sobota 04.11 | Niedziela 05.11 | Poniedziałek 06.11 | Wtorek 07.11 |
|-------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| śniadanie | owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno – żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g(ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g | pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) banan 100g | Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 80g (R), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML) 250ml mandarynka 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g |
| obiad | Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Ryżowa z zieleciną 400ml (GL,S), udko drobiowe luzowane 80g (S), Ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml | Koperkowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Brokułowa 400ml (S), risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml | Rosół z makaronem 400 ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S) sos śmietanowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Grycikowa 400ml (GL,S) kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL) , kalafior got 150g ,kompot z owoców 250ml |
| Kolacja | pieczywo żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml | pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny 100g (S), pomidor 100g herbata z cukrem 250ml | Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), jajo z z warzywami w galarecie 200g (J), herbata z cukrem 250ml | pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml | Pieczywo żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser grani 50g (ML), pomidor 100g 250ml | Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g herbata 250ml | pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), sałata z pomidora , sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml |
| Posiłek nocny | rogal (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką drobiową (S), sałata 5g, pomidor 20g | bułka (GL) 50g z masłem 10g (ML), ser twarogowy chudy 30g (ML), pomidor 30g | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 30g | bułka maślana (GL,ML), jogurt naturalny 150ml (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, jajo got 50g (J), pomidor 30g | rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML) |
| Energia (kcal) | 2268 | 2347 | 2300 | 2524 | 2482 | 2340 | 2300 |
| Białko (g) | 86 | 81 | 82 | 82 | 82 | 88 | 98 |
| Tłuszcze (g) | 74 | 80 | 80 | 80 | 85 | 78 | 78 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 29 | 34 | 26 | 25 | 31 | 26 | 30 |
| Węglowodany (g) | 303 | 323 | 313 | 367 | 347 | 322 | 302 |
| cukry (g) | 21 | 37 | 38 | 30 | 22 | 20 | 20 |
| Błonnik (g) | 23 | 25 | 21 | 20 | 21 | 23 | 22 |
| Sól (g) | 5,9 | 5,5 | 6,1 | 6,1 | 5,6 | 4,9 | 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 PODSTAWOWA 01-07.11.2023

| | Środa 01.11 | Czwartek 02.11 | Piątek 03.11 | Sobota 04.11 | Niedziela 05.11 | Poniedziałek 06.11 | Wtorek 07.11 |
|-------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| śniadanie | owsianka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), paszтет drobiowy 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 30g (GL), bułka grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka 100g | pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 30g (GL), bułka grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g | Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 80g (R), ogórek zielony 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 40g (G), ser żółty 40g (ML), ogórek ziel 30g, papryka kons 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g |
| obiad | Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos pieczeniowy 100ml (GL), brokuł got 75g, sur z marchwi i selera 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml | Ryżowa z zieleciną 400ml (GL,S), udko drobiowe luzowane 80g (S), Ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), sur colesław 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Koperkowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL) kalafior got 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Brokułowa 400ml (S) risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml | Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 75g, sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml | Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (ML), brokuł got 75g, kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Grycikowa 400ml (GL,S) kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior got 75g, sur z selera z zieloną pietruszką 75g (S), kompot z owoców 250ml |
| Kolacja | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML) szynka wieprz 50g (G) rzodkiewka 50g, ogórek ziel 50g, herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny 100g, pomidor 50g, papryka 50g, herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo z warzywami w galarecie 200g (J), herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), paszтет drobiowy 50g (S), pomidor 50g, ogórek kisz 50g, herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser topiony 50g (ML), pomidor 50g, ogórek ziel 50g, herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 50g, papryka ziel 50g, herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml |
| Posiłek nocny | rogal (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) | Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką drobiową (S), sałata 5g, ogórek kisz 20g | Bułka pszenna (GL) 50g z masłem 10g (ML) ser topiony 30g (ML), papryka 30g | bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), drobiowa 20g (S), sałata 30g, rzodkiewka 30g | bułka maślana (GL,ML), szynka 50ml (ML) | Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, jajo got 50g (J), pomidor 30g | rogal 60g (GL)+ jogurt owoowy 150g (ML) |
| Energia (kcal) | 2280 | 2536 | 2334 | 2524 | 2536 | 2381 | 2350 |
| Białko (g) | 85 | 83 | 82 | 82 | 81 | 88 | 98 |
| Tłuszcze (g) | 80 | 80 | 83 | 81 | 93 | 78 | 78 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 29 | 34 | 26 | 24 | 30 | 25 | 30 |
| Węglowodany (g) | 307 | 327 | 315 | 367 | 342 | 340 | 314 |
| cukry (g) | 21 | 33 | 38 | 30 | 32 | 23 | 20 |
| Błonnik (g) | 29 | 27 | 25 | 24 | 26 | 26 | 26 |
| Sól (g) | 5,8 | 6,4 | 5,8 | 5,8 | 5,6 | 4,9 | 5,3 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 01-07.11.2023

| | Środa 01.11 | Czwartek 02.11 | Piątek 03.11 | Sobota 04.11 | Niedziela 05.11 | Poniedziałek 06.11 | Wtorek 07.11 |
|-------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| śniadanie | owsianka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenno – żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100g (S), sałatka jarzynowa 60g z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) , twarożek 70g (ML), dżem 30g pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g | pl. kukur na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL) masło 20g (ML) pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) banan 100g | Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 80g (R), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem (GL,ML) 250ml mandarynka 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 80g (G), pomidor 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g |
| II śniadanie | Budyń z sokiem 0,2l (ML) | Cocktail mleczno-owocowy 200ml (ML) | Serek waniliowy 200ml (ML) | Galaretka z owocami 0,2l | Budyń z sokiem 0,2l (ML) | Serek waniliowy 200g (ML) | Budyń z sokiem 0,2l (ML) |
| obiad | Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), brokuł got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Ryżowa z zieleciną 400ml (GL,S), udko drobiowe luzowane 80g (S), Ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Koperkowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Brokułowa 400ml (S) risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml | Rosół z makaronem 400 ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml(ML), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Grycikowa 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml |
| Kolacja | pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml | pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny 100g (S), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml | Pieczywo pszeno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo z warzywami w galarecie 200g (J), herbata z cukrem 250ml | pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser grani 50g (ML), pomidor 100g 250ml | Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml | pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml |
| Posiłek nocny | rogal (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką drobiową (S), sałata 5g, pomidor 20g | bułka (GL) 50g z masłem 10g (ML) ser twarogowy chudy 30g (ML), pomidor 30g | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, szynka drobiowa 20g (S), pomidor 30g | bułka maślana (GL,ML), jogurt naturalny 150ml (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, jajo got 50g (J), pomidor 30g | rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML) |
| Energia (kcal) | 2385 | 2451 | 2340 | 2540 | 2502 | 2340 | 2400 |
| Białko (g) | 90 | 88 | 90 | 86 | 88 | 90 | 100 |
| Tłuszcze (g) | 94 | 84 | 86 | 80 | 89 | 86 | 78 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 34 | 21 | 26 | 25 | 30 | 26 | 30 |
| Węglowodany (g) | 378 | 336 | 302 | 396 | 337 | 321 | 325 |
| cukry (g) | 20 | 21 | 46 | 30 | 52 | 20 | 20 |
| Błonnik (g) | 23 | 24 | 25 | 20 | 25 | 20 | 22 |
| Sól (g) | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,5 | 4,9 | 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 01-07.11.2023

| | Środa 01.11 | Czwartek 02.11 | Piątek 03.11 | Sobota 04.11 | Niedziela 05.11 | Poniedziałek 06.11 | Wtorek 07.11 |
|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| śniadanie | owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), chleb razowy 30g (GL), bułka grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g(ML), twarożek 80g (ML), rzodkiewki 30g, ogórek kisz 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g | pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), chleb razowy 30g (GL), bułka grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g | Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g | Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 80g (R), ogórek kiszony 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 40g (G), ser żółty 40g (ML), ogórek ziel 30g, papryka kons 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 0,2l | Cocktail mleczno -owocowy 200ml (ML) | Serek waniliowy b/c 200ml (ML) | Sok warzywny 0,2l | Budyń b/c 0,2l (ML) | Serek waniliowy 200g b/c (ML) | Budyń b/c 0,2l (ML) |
| obiad | Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, sur z marchwi i selera 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml | Ryżowa z zieleciną 400ml (GL,S), udko drobiowe luzowane 80g (S), Ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), sur coleslaw 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Koperkowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), kalafior got 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Brokułowa 400ml (S), risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml | Rosół z makaronem 400 ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S) sos śmietanowy 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 75g, sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml | Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (ML), brokuł got 75g, kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Grycikowa 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior got 75g, sur z selera z zieloną pietruszką 75g (S), kompot z owoców 250ml |
| Kolacja | pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G), rzodkiewka 50g, ogórek ziel 50g, herbata b/c 250ml | pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny 100g (S), pomidor 50g, papryka 50g, herbata b/c 250ml | Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), jajo z warzywami w galarecie 200g (J), herbata b/c 250ml | Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 50g, ogórek kisz 50g, herbata b/c 250ml | Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser topiony 50g (ML), pomidor 50g, ogórek ziel 50g, herbata b/c 250ml | Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g, (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 50g, papryka ziel 50g, herbata b/c 250ml | pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek zielony 50g (ML), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata b/c 250ml |
| Posiłek nocny | rogal (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) | Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynką drobiową (S), sałata 5g, ogórek kisz 20g | Bułka grahamka (GL) 50g z masłem 10g (ML), ser topiony 30g (ML), papryka 30g | bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), drobiowa 20g (S), sałata 30g, rzodkiewka 30g | bułka maślana (GL,ML), szynka 50ml (ML) | Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), sałata 5g, jajo got 50g (J), pomidor 30g | rogal 60g (GL)+ jogurt naturalny 150g (ML) |
| Energia (kcal) | 2524 | 2400 | 2450 | 2400 | 2320 | 2389 | 2450 |
| Białko (g) | 93 | 98 | 85 | 98 | 95 | 90 | 85 |
| Tłuszcze (g) | 80 | 86 | 80 | 95 | 80 | 80 | 80 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 30 | 32 | 25 | 30 | 28 | 31 | 25 |
| Węglowodany (g) | 320 | 309 | 350 | 288 | 305 | 327 | 350 |
| cukry (g) | 30 | 42 | 25 | 26 | 30 | 35 | 25 |
| Błonnik (g) | 28 | 30 | 22 | 30 | 26 | 22 | 22 |
| Sól (g) | 6 | 5,8 | 5,8 | 5,3 | 5,8 | 5,5 | 5,8 |

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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 01-07.11.2023

| | Środa 01.11 | Czwartek 02.11 | Piątek 03.11 | Sobota 04.11 | Niedziela 05.11 | Poniedziałek 06.11 | Wtorek 07.11 |
|-------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| śniadanie | owsianka na mleku 300 ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 50g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL) masło roślinne 20g (ML), polędwica z kurczaka 60g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 70g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g | pl. kukur na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g | Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), jajecznicza z białek na parze 100g (J), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) banan 100g | Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica sopocka 80g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g | Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (G), pomidor 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g |
| II śniadanie | Budyń z sokiem 0,2l (ML) | Cocktail mleczno-owocowy 200ml (ML) | Serek waniliowy 0,2l (ML) | Galaretką z owocami 0,2l | Budyń z sokiem 0,2l (ML) | Serek waniliowy 200g (ML) | Budyń z sokiem 0,2l (ML) |
| obiad | Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Ryżowa jarska z zieleciną 400ml (GL,S), udko drobiowe luzowane b/skóry 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Koperkowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Brokułowa 400ml (S), risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml | Rosół jarski z makaronem 400 ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S), sos biały 100ml (ML), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (ML), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Grycikowa jarska 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml |
| Kolacja | pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 50g (ML), szynka drobiowa 50g (G), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml | pieczywo pszenne 150g (GL) masło roślinne 20g (ML), pasta z wędliny 100g (S), pomidor 100g herbata z cukrem 250ml | Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), jajo z warzywami w galarecie 200g (J), herbata z cukrem 250ml | pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml | Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 100g (G), pomidor 100g, herbata 250ml | Pieczywo pszenne 150g (GL) (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g herbata 250ml | pieczywo pszenne 150g (GL) masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), sałatka z sałaty, pomidora z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml |
| Posiłek nocny | rogal (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) | bułka 50g (GL) z masłem 10g roślinnym (ML), szynką drobiową (S), sałata 5g, pomidor 20g | bułka (GL) 50g z masłem roślinnym 10g (ML) ser twarogowy chudy 30g (ML), pomidor 30g | bułka 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), sałata 5g, szynka drobiowa 20g (S), pomidor 30g | bułka maślana (GL,ML), jogurt naturalny 150ml (ML) | bułka 50g (GL) z masłem roślinnym 10g, (ML), sałata 5g, jajo got 50g (J), pomidor 30g | rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML) |
| Energia (kcal) | 2304 | 2350 | 2440 | 2480 | 2334 | 2321 | 2380 |
| Białko (g) | 80 | 92 | 80 | 80 | 80 | 80 | 100 |
| Tłuszcze (g) | 75 | 70 | 76 | 75 | 80 | 72 | 72 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 34 | 21 | 26 | 20 | 23 | 20 | 30 |
| Węglowodany (g) | 327 | 338 | 359 | 371 | 325 | 338 | 333 |
| cukry (g) | 20 | 21 | 22 | 25 | 35 | 20 | 20 |
| Błonnik (g) | 20 | 24 | 20 | 20 | 22 | 20 | 22 |
| Sól (g) | 5,4 | 5,9 | 6,1 | 5,9 | 5,1 | 4,9 | 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