

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 08.11	Czwartek 09.11	Piątek 10.11	Sobota 11.11	Niedziela 12.11	Poniedziałek 13.11.	Wtorek 14.11
Śniadanie I	makaron na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), dżem 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Owsianka 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) mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Jogurt owocowy 0,2l (ML)	Biszkopty 50g (GL,J)	Galaretka z owocami i śmietanką 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (S,GL,J), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL), sos śmietanowy 100ml (ML,GL), buraczki 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,GL,J), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S,GL,J), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), paghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (S,GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70) (R), sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek wiejski 70g (ML), miód 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g (S), pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), paszтет drobiowy 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka mleczna 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2450	2405	2380	2550	2400	2450	2360
Białko (g)	95	100	105	99	90	100	105
Tłuszcze (g)	75	85	75	80	86	82	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	36	23	28	32	25	22
Węglowodany (g)	349	310	321	359	320	328	287
cukry (g)	24	20	46	25	42	25	25
Błonnik (g)	23	20	28	25	30	22	25
Sól (g)	5,3	5,3	5,3	5,5	5,8	5,5	5

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 15.11	Czwartek 16.11					
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g ,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g					
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami 0,2ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2ml (ML)					
Obiad	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (J,GL) , ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 150g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (S,GL), filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml					
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), 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)					
Energia (kcal)	2290	2380					
Białko (g)	98	100					
Tłuszcze (g)	98	87					
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31					
Węglowodany (g)	254	299					
cukry (g)	30	35					
Błonnik (g)	26	22					
Sól (g)	5,8	5,5					

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 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 08.11	Czwartek 09.11	Piątek 10.11	Sobota 11.11	Niedziela 12.11	Poniedziałek 13.11.	Wtorek 14.11
Śniadanie I	makaron na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), poledwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Ryż na mleku 300 ml (ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), dżem 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Owsianka 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) mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (S,GL,J), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL), sos śmietanowy 100ml (ML,GL), buraczki 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,GL,J), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S,GL,J), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 150g , kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (S,GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g, sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g(J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70) (R), sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek wiejski 70g (ML) , miód 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g, (S), pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), poledwica z indyka 50g, (S) jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), paszтет drobiowy 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka mleczna 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2380	2300	2310	2504	2320	2380	2360
Białko (g)	80	85	85	93	90	85	98
Thuszcze (g)	65	80	75	76	86	80	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	36	23	28	32	25	22
Węglowodany (g)	369	310	315	340	396	340	301
cukry (g)	24	20	46	25	42	25	25
Błonnik (g)	23	20	28	25	30	22	25
Sól (g)	5,4	5,3	5,3	5,5	5,8	5,7	5,1

DIETA ŁATWOSTRAWNA 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 15.11	Czwartek 16.11					
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g					
Obiad	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (J,GL), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 150g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (S,GL), filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml					
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), 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)					
Energia (kcal)	2260	2280					
Białko (g)	95	90					
Tłuszcze (g)	98	85					
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31					
Węglowodany (g)	250	289					
cukry (g)	30	35					
Błonnik (g)	26	22					
Sól (g)	5,9	5,4					

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 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 08.11	Czwartek 09.11	Piątek 10.11	Sobota 11.11	Niedziela 12.11	Poniedziałek 13.11.	Wtorek 14.11
Śniadanie I	makaron na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 30g (GL), bułka grahanka 70g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser topiony 50g (ML), papryka 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 50g (GL), bułka pszenna 50g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, ser żółty 50g (ML), rzodkiewki 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), ser brie 40g (ML), ogórek kiszony 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny drobiowej i warzyw 110g (S), ogórek ziel 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
Obiad	Grochowa 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (S,GL,J), warzywa got 75, kapusta kiszona got 75g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S), mięso od szynki got 80g (G), kluski na parze 200g (GL), sos pieczeniowy 100ml (GL), buraczki 75g, sur z kapusty po żydowsku 75g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 75g, sałata z jogurtem 75g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,GL,J), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), marchew z groszkiem got 75g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S,GL,J), schab got 80g (G), kasza gryczana 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z fasolą i ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (S,GL), kalafior got 75g, sałata z jogurtem 75g, kompot z owoców 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g(J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70) (R), sałata 30g, herbata 50ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek wiejski 70g (ML), miód 30g, papryka 50g, rzodkiewki 50g, herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 130g (S), ogórek konserwowy 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g, (S), jajo got 50g (J), rzodkiewki 50g, papryka 50g, herbata 250ml
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), ogórek kisz 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), rzodkiewki 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), pasztet drobiowy 20g (S), ogórek zielony 20g, sałata 5g	Bułka mleczna 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2410	2380	2320	2504	2350	2420	2380
Białko (g)	84	90	85	95	98	85	98
Tłuszcze (g)	67	89	80	82	86	80	95
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	36	23	30	32	25	30
Węglowodany (g)	368	305	315	347	396	340	383
cukry (g)	24	20	46	30	42	25	26
Błonnik (g)	23	25	30	28	30	22	30
Sól (g)	5,9	5,5	5,6	5,4	5,8	5,6	5,3

DIETA PODSTAWOWA 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 15.11	Czwartek 16.11					
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka 100g					
Obiad	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (J,GL), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (S,GL), filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców 250ml					
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), ogórek kisz 50g, pomidor 50g, herbata 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)					
Energia (kcal)	2260	2280					
Białko (g)	95	90					
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	98 28	85 31					
Węglowodany (g) cukry (g)	250 30	289 35					
Błonnik (g)	26	22					
Sól (g)	5,9	5,5					

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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 08.11	Czwartek 09.11	Piątek 10.11	Sobota 11.11	Niedziela 12.11	Poniedziałek 13.11.	Wtorek 14.11
Śniadanie I	makaron na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) mandarynka 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), dżem 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Owsianka 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) mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Jogurt owocowy 0,2l (ML)	Biszkopty 50g (GL,J)	Galaretką z owocami i śmietanką 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (S,GL,J), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL), sos śmietanowy 100ml (ML,GL), buraczki 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,GL,J), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S,GL,J), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (S,GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70) (R), sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serek wiejski 70g (ML), miód 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g, (S), pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g, (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), paszтет drobiowy 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka mleczna 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2450	2405	2380	2550	2400	2450	2360
Białko (g)	95	100	105	99	90	100	105
Tłuszcze (g)	75	85	75	80	86	82	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	36	23	28	32	25	22
Węglowodany (g)	349	310	321	359	320	328	287
cukry (g)	24	20	46	25	42	25	25
Błonnik (g)	23	20	28	25	30	22	25
Sól (g)	5,3	5,3	5,3	5,5	5,8	5,5	5

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 15.11	Czwartek 16.11					
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g					
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami 0,2ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2ml (ML)					
Obiad	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (J,GL), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 150g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (S,GL), filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml					
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), 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)					
Energia (kcal)	2290	2380					
Białko (g)	98	100					
Tłuszcze (g)	98	87					
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31					
Węglowodany (g)	254	299					
cukry (g)	30	35					
Błonnik (g)	26	22					
Sól (g)	5,8	5,5					

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 08.11	Czwartek 09.11	Piątek 10.11	Sobota 11.11	Niedziela 12.11	Poniedziałek 13.11.	Wtorek 14.11
Śniadanie I	makaron na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Ryż na mleku 300 ml (ML), bułki pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 50g (ML), dżem 30g, pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Owsianka 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) mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka konserwowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Jogurt owocowy 0,2l (ML)	Biszkopty 50g (GL,J)	Galaretka z owocami i śmietanką 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)
Obiad	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z owocem 300g (S,GL,J), sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL), sos biały 100ml (ML,GL), buraczki 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (S,GL,J), udko drobiowe luzowane got b/skóry 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S,GL,J), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (S,GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got b/skóry 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z białek jaj 100g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70) (R), sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), serek wiejski 70g (ML), miód 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g, (S), pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 50g, (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), pasztet drobiowy 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka mleczna 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2350	2400	2320	2490	2350	2390	2300
Białko (g)	90	100	95	99	90	100	105
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	70 25	78 36	70 23	75 28	76 32	75 25	78 22
Węglowodany (g) cukry (g)	340 24	338 20	328 46	355 25	327 42	329 25	295 25
Błonnik (g)	23	20	28	25	30	22	25
Sól (g)	5,4	5,3	5,3	5,4	5,4	5,3	5,1

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 15.11	Czwartek 16.11					
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g					
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny z owocami 0,2ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2ml (ML)					
Obiad	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (J,GL), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 150g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (S,GL), filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml					
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml					
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S) pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)					
Energia (kcal)	2250	2300					
Białko (g)	98	100					
Tłuszcze (g)	78	77					
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31					
Węglowodany (g)	289	302					
cukry (g)	30	35					
Błonnik (g)	26	22					
Sól (g)	5,9	5,5					

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 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 08.11	Czwartek 09.11	Piątek 10.11	Sobota 11.11	Niedziela 12.11	Poniedziałek 13.11.	Wtorek 14.11
Śniadanie I	makaron na mleku 300ml (GL,ML), chleb razowy 30g (GL), bułka grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), poledwica drobiowa 30g (S), ser topiony 50g (ML), papryka 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), chleb razowy 30g (GL), bułka grahamka 70g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g(ML), ser żółty 30g (ML), rzodkiewki 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), ser brie 40g (ML), ogórek kiszony 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML) kiwi 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Kaszka na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny drobiowej i warzyw 110g (S), ogórek ziel 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g
II ŚNIADANIE	Cocktail mleczno-owocowy 0,2l (ML)	Jogurt naturalny 200ml (ML)	Kefir 0,2l (ML)	Sok pomidorowy 0,2l	Serek waniliowy b/c 200ml (ML)	Budyń b/c 0,2l (ML)	Serek waniliowy b/c 200ml (ML)
Obiad	Grochowa 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (S,GL,J), warzywa got 75, kapusta kiszona got 75g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S), mięso od szynki got 80g (G), kluski na parze 200g (GL), sos śmietanowy 100ml (ML,GL), buraczki 75g, sur z kapusty po żydowsku 75g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 75g, sałata z jogurtem 75g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,GL,J), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), warzywa got 75g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S,GL,J), schab got 80g (G), kasza gryczana 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z fasolą i ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (S,GL), kalafior got 75g, sałata z jogurtem 75g, kompot z owoców 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (ML), herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g(J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70) (R), sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), serek wiejski 100g (ML), papryka 50g, rzodkiewki 50g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 130g, (S), ogórek konserwowy 70g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), poledwica z indyka 50g, (S), jajo got 50g (J), rzodkiewki 50g, papryka 50g, herbata b/c 250ml
Posiłek nocny	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), ogórek kisz 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), rzodkiewki 20g, sałata 5g	bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), paszтет drobiowy 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka mleczna 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia (kcal)	2420	2400	2350	2524	2400	2450	2400
Białko (g)	90	95	95	93	98	85	98
Tłuszcze (g)	72	89	86	80	86	80	95
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	36	23	30	32	25	30
Węglowodany (g)	353	305	299	320	309	350	288
cukry (g)	24	20	25	30	42	25	26
Błonnik (g)	23	25	30	28	30	22	30
Sól (g)	5,4	5,5	5,6	5,9	5,8	5,7	5,3

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 08.11– 16.11.2023r.

	Środa 15.11	Czwartek 16.11					
Śniadanie I	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML,J), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g					
II ŚNIADANIE	Kisiel mleczny b/c 0,2ml (ML)	Kefir 0,2ml (ML)					
Obiad	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (J,GL), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (S,GL), filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców 250ml					
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), ogórek kisz 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml					
Posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S) pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL) + jogurt naturalny 150g (ML)					
Energia (kcal)	2320	2389					
Białko (g)	95	90					
Tłuszcze (g)	80	80					
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31					
Węglowodany (g)	305	327					
cukry (g)	30	35					
Błonnik (g)	26	22					
Sól (g)	5,9	5,5					

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