

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 16-25.01.2024r. LEŚNE

	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01	Poniedziałek 22.01
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 30g (G), jajo got 50g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,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,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 40g (S), serek ziołowy 40g (ML), 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 (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 40g (S), ser brie 40g (ML), 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
II ŚNIADANIE	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Jogurt owocowy 0,2l (ML)	Biszkopty 50g (GL,ML)	Galaretka z owocami i śmietanką 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL,J), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki got. 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL,J), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got. 150G, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	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	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g(S), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (ML,S), 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 (100/60)(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 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g (100/30) (S), pomidor 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	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	mleczka 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)
Energia ( kcal)	2400	2450	2420	2380	2550	2400	2450
Białko (g)	100	95	105	105	99	90	100
Tłuszcze (g)	78	75	88	75	80	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	36	23	28	32	25
Węglowodany (g)	325	349	302	321	359	320	328
cukry (g)	20	24	20	46	25	42	25
Błonnik (g)	22	23	20	28	25	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	5,3	5,3	5,5	5,8	5,7

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 16-25.01.2024r. LEŚNE

	Wtorek 23.01	Środa 24.01	Czwartek 25.01				
Śniadanie	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 40g (G), ser biały 40g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), 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 (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek homogenizowany 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Serek waniliowy 200ml (ML)	Kisiel mleczny z owocami 0,2ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2ml (ML)				
Obiad	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got. 150G, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca (R) 80g, ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), poędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta rybna 50g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml				
posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	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)	2390	2260	2480				
Białko (g)	102	98	120				
Tłuszcze (g)	93	98	88				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	28	31				
Węglowodany (g)	286	254	302				
cukry (g)	25	30	35				
Błonnik (g)	25	26	22				
Sól (g)	5,0	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 16-25.01.2024r. LEŚNE

	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01	Poniedziałek 22.01
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 30g(G), jajo got 50g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenne 50g (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,J,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 40g (S), serek ziołowy 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenne 50g (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 pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	pl. kukur na mleku 300ml ( ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 40g (S), ser brie 40g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g
II ŚNIADANIE	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Jogurt owocowy 200ml (ML)	Biszkopty 50g (GL,J)	Galaretką z owocami i śmietanką 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)
Obiad	Grysikowa 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL,J), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki got. 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL,J), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got. 150G, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 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	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (ML,S), herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), ryba z warzywami w galarecie 170g (100/70), (R), sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML) pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), serek wiejski 70g (ML), miód 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g (100/30) (S), pomidor 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	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	mleczka 50g (GL,ML)+ jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)
Energia ( kcal)	2400	2450	2405	2380	2550	2400	2450
Białko (g)	100	95	100	105	99	90	100
Tłuszcze (g)	78	75	85	75	80	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	36	23	28	32	25
Węglowodany (g)	325	349	310	321	359	320	328
cukry (g)	20	24	20	46	25	42	25
Błonnik (g)	22	23	20	28	25	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	5,3	5,3	5,5	5,8	5,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 16-25.01.2024r. LEŚNE

	Wtorek 23.01	Środa 24.01	Czwartek 25.01				
śniadanie	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 40g (G), ser biały 40g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenne 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 (ML), Pieczywo pszenne 100g (ML), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek homogenizowany 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Serek waniliowy 200ml (ML)	Kisiel mleczny z owocami 0,2ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2ml (ML)				
Obiad	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got.150g, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 80g (R), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta rybna 50g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml				
posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	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)	2360	2290	2380				
Białko (g)	105	98	100				
Tłuszcze (g)	88	98	87				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	28	31				
Węglowodany (g)	287	254	299				
cukry (g)	25	30	35				
Błonnik (g)	25	26	22				
Sól (g)	5,0	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 TŁUSZCZU 16-25.01.2024r. LESNE

	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01	Poniedziałek 22.01
Sniadanie I	Kaszka na mleku 300ml, (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J,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,J,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML,) polędwica drobiowa 40g (S), serek ziołowy 40g (ML), 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 (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 80g, (G), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	pl. kukur na mleku 300ml ( 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
II ŚNIADANIE	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	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)
Obiad	Grycikowa jarska 400ml (GL), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) pierogi z owocem 300g (GL,J), sos jogurtowy 100g (ML,GL), sok warzywny 0,2l kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL,J), sos biały 100ml (GL,ML), buraczki 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL,J), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe luzowane got 80g b/skóry (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (GL), spaghetti 300g (GL,ML), sos boloński 150ml (GL,J), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), serek ziołowy 50g (ML), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (S,ML), herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z białek z zieleciną 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 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 (100/30) (S), pomidor 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	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), szynka drobiowa 20g (S) pomidor 20g, sałata 5g	mleczka 50g (GL,ML)+ jogurt 150ml (ML)	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)
Energia ( kcal)	2380	2350	2400	2320	2490	2350	2390
Białko (g)	100	90	100	95	99	90	100
Tłuszcze (g)	72	70	78	70	75	76	75
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	36	23	28	32	25
Węglowodany (g)	333	340	338	328	355	327	329
cukry (g)	20	24	20	46	25	42	25
Błonnik (g)	22	23	20	28	25	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	5,3	5,3	5,5	5,8	5,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 16-25.01.2024r. LEŚNE							
	Wtorek 23.01	Środa 24.01	Czwartek 25.01				
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka konserwowa 40g (G), ser biały chudy 40g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), 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, (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek homogenizowany 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL)  gruszka prażona 100g				
II ŚNIADANIE	Serek waniliowy 200ml (ML)	Kisiel mleczny z owocami 0,2ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2ml (ML)				
Obiad	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g b/skóry (S), ziemniaki 200g sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 75g (S) kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (GL) filet drobiowy got 80g (S) sos biały 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta rybna 50g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml				
posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	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)	2340	2250	2350				
Białko (g)	105	98	105				
Tłuszcze (g)	78	78	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	28	31				
Węglowodany (g)	295	289	303				
cukry (g)	25	30	35				
Błonnik (g)	25	26	22				
Sól (g)	5,0	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 16– 25.01 .2024r. LEŚNE

	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01	Poniedziałek 22.01
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 30g (G), jajko got 50g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,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,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 40g (S), serek ziołowy 40g (ML), 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	pl. kukur na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 40g (S), ser brie 40g (ML), 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
Obiad	Grysikowa 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), pierogi z mięsem 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (S), mięso od szynki 80g (G), kluski na parze 200g (GL,J), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki got 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL,J), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab got 80g (G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	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	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 100g (S), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (ML,S), 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 (100/30) (S), pomidor 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	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), pasztet drobiowy 20g (S) pomidor 20g, sałata 5g	mleczka 50g (GL,ML)+ jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)
Energia ( kcal)	2300	2380	2300	2310	2504	2320	2380
Białko (g)	98	80	85	85	93	90	85
Tłuszcze (g)	78	65	80	75	76	86	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	36	23	28	32	25
Węglowodany (g)	302	369	310	315	340	396	340
cukry (g)	20	24	20	46	25	42	25
Błonnik (g)	22	23	20	28	25	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	5,3	5,3	5,5	5,8	5,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA 16– 25.01 .2024r. LEŚNE						
	Wtorek 23.01	Środa 24.01	Czwartek 25.01			
śniadanie	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 30g (G), ser biały 40g (ML), sałata 30g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), 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 (ML), pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek homogenizowany 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g			
Obiad	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe got 150g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca (R) 80g, ziemniaki 200g, sos grecki 150g (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	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), past rybna 50g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml			
posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	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)	2360	2260	2280			
Białko (g)	98	95	90			
Tłuszcze (g)	85	98	85			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	28	31			
Węglowodany (g)	301	250	289			
cukry (g)	25	30	35			
Błonnik (g)	25	26	22			
Sól (g)	5,0	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 ; S: seler oraz produkty pochodne ; G: gorczyca oraz produkty pochodne



DIETA PODSTAWOWA 16-25.01.2024r. LEŚNE

	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01	Poniedziałek 22.01
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 30g (G), ser żółty 50g (ML), ogórek ziel 30g, papryka konser 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 30g (GL), bułka graham 70g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), poledwica drobiowa 30g (S), ser topiony 50g (ML), papryka 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (GL), bułka pszenna 50g (GL), masło 20g (ML), ser żółty 50g (ML), dżem 30g, rzodkiewki 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), ogórek kiszony 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	pl. kukur na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 40g (S), ser brie 40g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)
	jabłko 100g	gruszka 100g	mandarynka 100g	banan 100g	jabłko 100g	gruszka 100g	mandarynka 100g
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL), kalafior got 75g, sur z selera z ziel pietruszką 75g (S), kompot z owoców 250ml	Grochowa 400ml (Sj,S) pierogi z mięsem 300g (GL,J,S), kapusta kiszona got 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 400ml (S), pieczeń wieprz 80g (G), kluski na parze 200g (GL,J), sos pieczeniowy 100ml (GL,ML), buraczki got 75g, sur z kapusty po żydowsku 75g kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL,J), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (GL,ML), sałata z jogurtem 75g (ML), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), marchew z groszkiem got 75g, sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab duszony 80g (G), kasza gryczana 200g (GL), sos pieczeniowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, sur z bułgarska 75g, kompot z owoców 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (Sj,S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), kalafior got 75g, sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser ziołowy 50g (ML), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (ML), herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (S,ML), herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 70g, sałata 30g, 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 50g, papryka 50g, rzodkiewki 50g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 130g(100/30) (S), ogórek konserwowy 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), ogórek kiszony 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 (S), pasztet pieczony 20g (S), ogórek ziel 20g, sałata 5g	mleczka 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)
Energia ( kcal)	2350	2410	2380	2320	2504	2350	2420
Białko (g)	98	84	90	85	95	98	85
Tłuszcze (g)	78	67	89	80	82	86	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	36	23	30	32	25
Węglowodany (g)	314	368	305	315	347	396	340
cukry (g)	20	24	20	46	30	42	25
Błonnik (g)	26	23	25	30	28	30	22
Sól (g)	5,3	5,9	5,5	5,6	6,0	5,8	5,7

DIETA PODSTAWOWA 16-25.01.2024r. LEŚNE

	Wtorek 23.01	Środa 24.01	Czwartek 25.01			
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 40g (G), ser biały 40g (ML), ogórek ziel 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), 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 (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek homogenizowany 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka 100g			
Obiad	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe duszone 150g (S), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 80g (R), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (GL), sur z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) kotlet drobiowy panierowany 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), rzodkiewka 50g, papryka 50g, herbata 250ml	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), pasta rybna 50g(R), ogórek kiszony 50g, pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml			
posiłek nocny	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)	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)	2380	2260	2320			
Białko (g)	98	95	90			
Tłuszcze (g)	95	98	85			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	28	31			
Węglowodany (g)	383	250	289			
cukry (g)	26	30	35			
Błonnik (g)	30	26	22			
Sól (g)	5,3	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 16-25.01. 2024r. LESNE

	Wtorek 16.01	Środa 17.01	Czwartek 18.01	Piątek 19.01	Sobota 20.01	Niedziela 21.01	Poniedziałek 22.01
Śniadanie I	kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka wiep 30g (G), ser żółty 50g (ML), ogórek ziel 30g, papryka konser 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML)	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), pasta z twarogowa z koperkiem 110g (ML), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML)	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 30g (S), ser topiony 50g (ML), papryka 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (GL,ML)	Ryż na mleku 300 ml (ML), bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g (GL), masło 20g (ML), ser żółty 30g (ML), ser biały 50g (ML), sałata 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), ogórek kiszony 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)	pt. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 40g (S), ser brie 40g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, Kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML)	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 250ml b/c (GL,ML)
	jabłko 100g	gruszka 100g	mandarynka 100g	grejfrut 100g	jabłko 100g	gruszka 100g	mandarynka 100g
II ŚNIADANIE	Budyń b/c 0,2l (ML)	Cocktail mleczno-owocowy 0,2l (ML)	Sok pomidorowy 0,2l	Kefir 0,2l (ML)	Sok pomidorowy 0,2l	Serek waniliowy b/c 0,2l (ML)	Budyń b/c 200g (ML)
Obiad	Grysikowa 400ml (GL,S), kotlet mielony z pieca 100g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), kalafior got 75g, sur z selera z ziel pietruszką 75g (S), kompot z owoców 250ml b/c	Grochowa 400ml (Sj,S), pierogi z mięsem 300g (GL,J,S), warzywa got 75g, kapusta kiszona got 75g, kompot z owoców 250ml b/c	Jarzynowa 400ml (S), mięso od szynki got 80g (G), kluski na parze 200g (GL,J), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), buraczki got 75g, sur z kapusty żydowsku 75g, kompot z owoców 250ml b/c	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (GL) ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (GL,ML), sałata z jogurtem 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców 250ml b/c	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), sos potrawkowy (GL,ML), ryż brązowy 200g, sur z selera i jabłka 75g (S), warzywa got 75g, kompot z owoców 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem 400ml (S), schab got 80g (G), kasza gryczana 200g (GL), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), brokuł got 75g, sur z bułgarska 75g, kompot z owoców b/c 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (Sj,S), spaghetti 300g (GL,J), sos boloński 150ml (GL,S), kalafior got 75g, sałata z jogurtem 75g (ML), kompot z owoców b/c 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 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 b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (S,ML), herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 70g, sałata 30g, 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 (S), pomidor 30g, 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 (100/30) (S), ogórek konserwowy 70g, herbata b/c 250ml
posiłek nocny	serek naturalny b/c 150g (ML)	jogurt naturalny 150g (ML)	wafle ryżowe 40g + jogurt SKYR b/c 150ml (ML)	bułka graham 70g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), rzodkiewki 20g, sałata 5g	chleb graham 50g (GL) z masłem 10g (ML), pasztet pieczony 20g (S), ogórek ziel 20g, sałata 5g	jogurt naturalny 150ml (ML)	serek homogenizowany 150 g b/c (ML)
Energia ( kcal)	2380	2420	2400	2350	2524	2400	2450
Białko (g)	115	90	95	95	93	98	85
Tłuszcze (g)	80	72	89	86	80	86	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	36	23	30	32	25
Węglowodany (g)	300	353	305	299	320	309	350
cukry (g)	20	24	20	25	30	42	25
Błonnik (g)	26	23	25	30	28	30	22
Sól (g)	5,3	5,4	5,5	5,6	6,0	5,8	5,7

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 16-25.01. 2024r. LEŚNE**

	Wtorek 23.01	Środa 24.01	Czwartek 25.01			
śniadanie	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynka konserwowa 40g (G), ser biały 40g (ML), ogórek ziel 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  grejpfrut 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,ML), 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	pl. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g(G), serek homogenizowany b/c 40g (ML), pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML)  mandarynka 100g			
II śniadanie	Serek waniliowy 200g (ML)	Kisiel mleczny b/c 200g (ML)	Kefir 0,2l (ML)			
Obiad	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 b/c 250ml	Szpinakowa 400ml (S), filet rybny z pieca 80g (R), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (GL), sur z selera i jabłek 75g (S), kompot z owoców b/c 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców b/c 250ml			
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20 (ML), polędwica z indyka 50g (S), jajo got 50g (J), rzodkiewki 50g, papryka 50g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), pomidor 100g, herbata b/c 250ml  chleb graham 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasta rybna 50g (R), ogórek kiszony 50g, pomidor 50g, herbata b/c 250ml  wafle ryżowe 40g + jogurt SKYR 150ml b/c (ML)			
posiłek nocny	kefir 150ml (ML)					
Energia ( kcal)	2400	2320	2389			
Białko (g)	98	95	90			
Tłuszcze (g)	95	80	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	28	31			
Węglowodany (g)	288	305	327			
cukry (g)	26	30	35			
Błonnik (g)	30	26	22			
Sól (g)	5,3	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