

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 06.01	Niedziela 07.01	Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
Śniadanie I	Mussle 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) jabłko prażone 100g	pł.kukur na mleku 300ml (GL), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), wędlina drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek wiejski 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 40g (Sj), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenno-żytnie 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
II Śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (ML)	Sok owocowy-jogurtowy 0,2l (ML)	Mleko 2% 0,2l (ML) + biszkopty 50g (GL,ML)	Koktajl owsiano-owocowy 0,2l (ML,GL)	Jabłko prażone z sosem waniliowym 200g (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Herbatniki (GL,J), kakao na mleku 250ml (ML,GL)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos koperkowy 100ml (GL), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jarzynowa 400ml (S), gulasz wieprzowy 150g (GL,G), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), leczo dietetyczne z parówką 300g (S), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zielenią 400ml (S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), marchew 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
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), dżem 30g, sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 70g (ML), polędwica z indyka 30g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno-warzywna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), marmolada 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 70g (ML), szynka wieprz 30g (G), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny drobiowej 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem roślinnym 10g (ML), Ser kanapkowy (ML) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2200	2300	2390	2200	2250	2350	2280
Białko (g)	102	100	90	102	90	100	120
Tłuszcze (g)	85	86	65	75	85	90	80
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	33	36	23	25	34	30	26
Węglowodany (g)	257	282	361	279	281	285	270
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	20	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,2	5,2	5,0	4,9

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 13.01	Niedziela 14.01	Poniedziałek 15.01				
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z koperkiem 80g (R), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g				
II Śniadanie	Galaretką z owocami ze śmietanką 0,2l (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Napój jogurtowo -owocowy 200g (ML)				
Obiad	Brokułowa 400ml (S) risotto mięsno -warzywne 200/80/75g (S), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,J,GL), filet drobiowy got 80g (S), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (ML,GL), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), paszтет drobiowy 50g (Sj), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło (ML), szynka wieprz 50g (S), serek grani 50g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml				
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia (kcal)	2305	2280	2380				
Białko (g)	98	105	95				
Tłuszcze (g)	80	85	75				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	298	274	331				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	4,7				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 06.01	Niedziela 07.01	Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor b/skórki 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	pł.kukur na mleku 300ml (GL), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), wędlina drobiowa 80g (S), pomidor b/sk 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek wiejski 40g (ML), pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor b/sk 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica z kurczaka 80g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenne 50g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta warzywna 80g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
II Śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (ML)	Sok owocowy 0,2l	Biszkopty 50g (GL,ML)	Kisiel mleczny z sokiem malinowym 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (ML)	Serek homogenizowany 150g (ML)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos koperkowy 100ml (GL), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jarzynowa 400ml (S), gulasz drobiowy 150g (GL,G), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), leczy dietetyczne z parówką 300g (S), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleniną 400ml (S), udko drobiowe luzowane got b/skóry 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa 400ml (S), pulpet rybny z pieca 100g (GL,J,R), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100ml (GL), kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), dżem 30g, sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 70g (ML), polędwica z indyka 30g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta rybno-warzywna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), marmolada 30g, pomidor b/ skórki 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 70g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pomidor b/sk 70g, sałata 30g, herbata 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), ser biały chudy 70g (ML), dżem 30g, pomidor b/sk 70g, sałata 30g, herbata 250ml
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem roślinnym 10g (ML), Ser kanapkowy (ML) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2160	2200	2383	2100	2200	2150	2240
Białko (g)	87	90	80	90	85	92	105
Tłuszcze (g)	75	78	60	70	80	78	78
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	33	36	23	25	34	30	26
Węglowodany (g)	284	285	381	278	285	270	285
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	20	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,2	5,2	5,0	4,9

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 06 – 15.01.2024r.– 05.01.2024r.

	Sobota 13.01	Niedziela 14.01	Poniedziałek 15.01				
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta mięsno -warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z koperkiem 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica sopocka 80g (G), pomidor b/skórki 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g				
II Śniadanie	Galaretką z owocami 0,2l	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Napój jogurtowo -owocowy 200g (ML)				
Obiad	Brokułowa 400ml (S) risotto mięsno -warzywne 200/80/75g (S), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml (S,J,GL), filet drobiowy b/skóry 80g (S), ziemniaki 200g, sos biały 100ml (GL,ML), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), pomidor b/skórki 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne (ML), szynka drobiowa 100g (S), pomidor b/skórki 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor b/skórki 100g, herbata 250ml				
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia (kcal)	2290	2110	2300				
Białko (g)	90	85	85				
Tłuszcze (g)	76	80	65				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	312	263	345				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	4,7				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 06.01	Niedziela 07.01	Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo mieszane 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), wędlina drobiowa 80g (G), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML) szynkowa 40g (G), serek wiejski 40g (ML), kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy pieczony 50g (Sj), szynka drobiowa 30g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML) bułka pszenna 50g (GL), pieczywo mieszane 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)
	jabłko 100g	gruszka 100g	jabłko 100g	mandarynka 100g	gruszka 100g	mandarynka 100g	banan 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos koperkowy 100ml (GL), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jarzynowa 400ml (S), gulasz wieprz 150g (GL,G), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), leczyo dietetyczne z parówką 300g (S), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleciną 400ml (S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), marchew 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
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, szynka drobiowa 70g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 70g (ML), polędwica z indyka 30g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno-warzywna 100g (R) , sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), marmolada 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	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 z koperkiem 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy (ML) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2102	2200	2383	2100	2200	2250	2212
Białko (g)	87	90	80	90	90	92	116
Tłuszcze (g)	80	78	60	70	85	89	72
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	33	36	23	25	34	29	23
Węglowodany (g)	259	285	381	278	269	270	295
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	20	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,2	5,2	5,0	4,9

DIETA ŁATWOSTRAWNA 06 – 15.01.2024r.– 05.01.2024r.

	Sobota 13.01	Niedziela 14.01	Poniedziałek 15.01				
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 110g (S), sałata 30g kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka z koperkiem 30g (S) pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) jabłko 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 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	z koperkiem			
Obiad	Brokułowa 400ml (S) risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), filet drobiowy got 80g (S), sos śmietanowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), szynka drobiowa 50g (S), pomidor 100g herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), serek grani 50g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml				
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka masłana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia (kcal)	2290	2210	2300				
Białko (g)	90	98	85				
Tłuszcze (g)	80	85	78				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	31	26				
Węglowodany (g)	312	252	345				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	4,7				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETA PODSTAWOWA 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 06.01	Niedziela 07.01	Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 40g (S), ser żółty 40g (ML), pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), wędlina drobiowa 50g (S), ser topiony 30g (ML), ogórek ziel 30g, papryka 30g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML) szynkowa 40g (G), serek wiejski 40g (ML), kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica sopocka 40g (S), ser żółty 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy pieczony 50g (Sj), szynka drobiowa 30g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynowa 80g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML) bułka grahamka 50g (GL), chleb graham 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy duszony 80g (S), sos pieczeniowy 100ml (GL), brokuł got 75g, kapusta czerwona na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,G), kasza gryczana 200g (GL), sos koperkowy 100ml (GL), warzywa got 75g, sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Fasolowa 400ml (S), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jarzynowa 400ml (S), gulasz wieprz 150g (GL,G), ziemniaki 200g, buraczki 75g, surówka z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), leczy warzywne z parówką 300g (S), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zielenią 400ml (S), udko drobiowe luzowane 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), marchew got 75g, surówka colesław 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, surówka z kiszzonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), dżem 30g, szynka wieprzowa 70g (S), ogórek kiszony 50g, papryka 50g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 70g (ML) polędwica z indyka 30g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno-warzywna 100g (R) , sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), marmolada 30g, pomidor 50g, ogórek zielony 50g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G), ogórek ziel 50g, rzodkiewki 50g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny drobiowej z koperkiem 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), twaróg 70g (ML), dżem 30g, ogórek kiszony 50g, rzodkiewki 50g, herbata 250ml
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy (ML) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2162	2250	2483	2173	2215	2305	2212
Białko (g)	87	88	87	100	90	92	116
Tłuszcze (g)	98	96	58	76	90	89	72
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	247	280	421	292	281	304	295
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	5,1

DIETA PODSTAWOWA 06 – 15.01.2024r.– 05.01.2024r.

	Sobota 13.01	Niedziela 14.01	Poniedziałek 15.01				
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 110g (S), sałata 30g kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno - żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka z koperkiem 30g (S) pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) jabłko 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 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	z koperkiem			
Obiad	Brokułowa 400ml (S) risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), filet drobiowy panierowany 100g (S), sos pieczeniowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, buraczki 75g, surówka z selera i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), brokuł got 75g, kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), paszтет drobiowy 50g (Sj), szynka drobiowa 50g (S), pomidor 50g, ogórek kisz 50g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), serek grani 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 50g, herbata 250ml				
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia (kcal)	2108	2310	2341				
Białko (g)	85	98	81				
Tłuszcze (g)	76	90	65				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	291	294	375				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 06.01	Niedziela 07.01	Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
Śniadanie I	Mussle 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) jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), wędlina drobiowa 50g (S), ser topiony 30g (ML), ogórek ziel 30g, papryka 30g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML) kiwi 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML) szynkowa 40g (G), serek wiejski 40g (ML), kawa zbożowa z mleku b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica sopocka 40g (S), ser żółty 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy pieczony 50g (Sj), szynka drobiowa 30g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML) bułka grahamka 50g (GL), chleb graham 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) grejpfrut 100g
Śniadanie II	Koktajl mleczno-owocowy 200ml (ML)	Kefir 250ml (ML)	Jogurt naturalny 200ml (ML)	Kisiel mleczny b/c 200g (ML)	Sok pomidorowy 0,2l	Cocktail mleczno-owocowy b/c 0,2 l (ML)	Sok warzywny b/c 0,2l
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy duszony 80g (S), sos pieczeniowy 100ml (GL), brokuł got 75g, kapusta czerwona na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,G), kasza gryczana 200g (GL), sos koperkowy 100ml (GL), warzywa got 75g, sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Fasolowa 400ml (S), udko drobiowe got 200g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), ogórek kiszony 75g, surówka z selera z zieloną pietruszką (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), gulasz wieprz 150g (GL,G), ziemniaki 200g, buraczki 75g, surówka z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), leczy warzywne z parówką 300g (S), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleniną 400ml (S), udko drobiowe luzowane 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), fasolka szparagowa got 75g, surówka coleslaw 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, surówka z kiszzonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprzowa 100g (S), ogórek kiszony 50g, papryka 50g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 70g (ML) polędwica z indyka 30g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno-warzywna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 100g (S), pomidor 50g, ogórek zielony 50g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G), ogórek ziel 50g, rzodkiewki 50g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny drobiowej z koperkiem 100g (S), pomidor 100g, herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 100g (ML), ogórek kiszony 50g, rzodkiewki 50g, herbata b/c 250ml
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka grahamka 70g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 70g (GL) z masłem 10g(ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka grahamka 70g (GL)z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 70g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 70g (GL)z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 70g (GL), z masłem 10g (ML), Ser kanapkowy (ML) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2262	2300	2480	2273	2320	2380	2280
Białko (g)	95	90	86	100	90	98	116
Thuszcze (g)	80	85	90	79	85	80	72
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	33	36	33	30	34	30	26
Węglowodany (g)	291	294	330	291	299	317	292
cukry (g)	39	39	32	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	5,1

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 13.01	Niedziela 14.01	Poniedziałek 15.01				
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 110g (S), sałata 30g kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML) kiwi 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka z koperkiem 30g (S) pomidor 60g, kakao na mleku b/c 250ml (GL,ML) jabłko 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo razowe 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna (R), ogórek kiszony 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GL,ML) mandarynka 100g				
Śniadanie II	Sok warzywny b/c 200ml	Budyń b/c 0,2l (ML)	Napój jogurtowo-owocowy b/c 200ml (ML)				
Obiad	Brokułowa 400ml (S) risotto z mięsem i warzywami 200/80/75g (S), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), filet drobiowy panierowany 100g (S), sos pieczeniowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, buraczki 75g, surówka z selera i jabłka 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), brokuł got 75g, kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (Sj), szynka drobiowa 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 50g, herbata b/c 250ml				
Posiłek nocny	bułka grahamka 70g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka grahamka 70g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia (kcal)	2180	2390	2402				
Białko (g)	85	100	90				
Tłuszcze (g)	80	90	75				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	280	295	342				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 06.01	Niedziela 07.01	Poniedziałek 08.01	Wtorek 09.01	Środa 10.01	Czwartek 11.01	Piątek 12.01
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	pł.kukur na mleku 300ml (GL), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), wędlina drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 40g (G), serek wiejski 40g (ML), pomidor 60g, kawa zbożowa z mleku 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica drobiowa 80g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 30g (S), pasztet drobiowy 40g (Sj), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (S), sałatka jarzynowa z jogurtem 60g (ML), kawa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g	makaron na mleku 300ml (GL,J,ML), bułka pszenna 50g (GL), pieczywo pszenne 50g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) banan 100g
II Śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (ML)	Sok owocowy-jogurtowy 0,2l (ML)	Mleko 2% 0,2l (ML) + biskopty 50g (GL,ML)	Koktajl owsiano-owocowy 0,2l (ML,GL)	Jabłko prażone z sosem waniliowym 200g (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Herbatniki (GL,J), kakao na mleku 250ml (ML,GL)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), ziemniaki 200g, filet drobiowy got 80g (S), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), pieczeń rzymska 80g (GL,J,G), kasza jęczmienna 200g (GL), sos koperkowy 100ml (GL), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowy 100ml (ML), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), gulasz wieprzowy 150g (GL,G), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S), leczo dietetyczne z parówką 300g (S), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa 400ml (S), udko drobiowe luzowane got 80g (S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL), marchew 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
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), dżem 30g, sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 70g (ML), polędwica z indyka 30g (S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybno-warzywna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 70g (S), marmolada 30g, pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), ser biały 50g (ML), szynka wieprz 50g (G), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny drobiowej 100g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), twarożek 70g (ML), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + banan 100g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (GL)z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (GL) + banan 100g	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (GL), z masłem roślinnym 10g (ML), Ser kanapkowy (ML) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2200	2300	2390	2200	2250	2350	2280
Białko (g)	102	100	90	102	90	100	120
Tłuszcze (g)	85	86	65	75	85	90	80
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	33	36	23	25	34	30	26
Węglowodany (g)	257	282	361	279	281	285	270
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	20	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,2	5,2	5,0	4,9

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 06 – 15.01.2024r.

	Sobota 13.01	Niedziela 14.01	Poniedziałek 15.01				
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta mięsno-warzywna 110g (S), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) gruszka prażona 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), jajo gotowane 50g (J), szynka z koperkiem 30g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna z koperkiem 80g (R), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) mandarynka 100g				
II Śniadanie	Galaretką z owocami ze śmietanką 0,2l (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Napój jogurtowo-owocowy 200g (ML)				
Obiad	Brokułowa 400ml (S) risotto mięsno-warzywno 200/80/75g (S), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (S,J,GL), filet drobiowy got 80g (S), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (ML,GL), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), spaghetti 300g (GL,J), sos pomidorowy 100ml (GL), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), pasztet drobiowy 50g (Sj), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło (ML), szynka wieprz 50g (S), serek grani 50g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), ser mozzarella 50g (ML), szynka z indyka 50g (S), pomidor 100g, herbata 250ml				
Posiłek nocny	rogal 150g (GL) + banan 100g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	Bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka z indyka 20g (S), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia (kcal)	2305	2280	2380				
Białko (g)	98	105	95				
Tłuszcze (g)	80	85	75				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	298	274	331				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	4,7				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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