

**DIETA WYSOKOBIAŁKOWA 26.01.-04.02.2024**

	Piątek 26.01	Sobota 27.01	Niedziela 28.01	Poniedziałek 29.01	Wtorek 30.01	Środa 31.01	Czwartek 01.02
Śniadanie I	owsianka na mleku 300ml (GL,M), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), twarożek 50g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), miód 30g, pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML,GL), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,ML,J), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 40g (S), szynka drobiowa 40g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL,ML), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), 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), szynka konserwowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g
Śniadanie II	Napój jogurtowo owocowy 0,2l (ML), biszkopty 50g (GL)	Jogurt owocowy 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200g (M)	Napój mleczno -owocowy 200 ml (ML)	Jogurt SKYR 150ml (ML)	Rogal z masłem i dżemem (GL)1/2 szt, kakao na mleku 0,2l (ML,GL)	Serek waniliowy 200ml (ML)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), jajo na parze 100g (J), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (GL,ML), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), gulasz drobiowy 150g (GL,S), kasza jęczmienna 200g (GL), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane got 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), kluski kładzione z szynką 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grysikowa 400ml (GL,S), medalion mięsny 100g (GL,J,S), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML),ziemniaki 200g, kalafior na parze150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), makaron z kurczakiem i warzywami (200/100/100g) 400g (GL,J, ML), sos pomidorowy 100ml (GL), sałata z jogurtem 50g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), sztuka mięsa got 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL,) masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL,) masło 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), pomidor 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka wieprz 50g (G), pomidor 100g, herbata z 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) , ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ziemniaczana z brokułem i szynką z jogurtem 200g (30/100/70) (S,ML), sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 100g( ML,S) sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml
posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia ( kcal)	2380	2310	2350	2390	2550	2500	2420
Białko (g)	100	95	102	100	105	110	100
Tłuszcze (g)	80	75	90	80	90	90	95
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	30	25	36	23	30	32	35
Węglowodany (g)	315	314	283	318	330	313	291
cukry (g)	20	24	22	26	30	25	30
Błonnik (g)	22	24	22	30	26	30	22
Sól (g)	4,2	5,0	4,4	4,5	5,2	4,8	4,4

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

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA 26.01.-04.02.2024

	Piątek 02.02	Sobota 03.02	Niedziela 04.02			
śniadanie	ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznica na parze 100g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (ML,GL)  banan 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) jabłko 100g	pl. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL,) masło 20g (ML), serdelka drobiowa 120g(S), ketchup 10g , pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML),  gruszka prażona 100g			
ŚNIADANIE II	Jogurt SKYR 0,2l (ML)	maślanka 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200g(ML)			
Obiad	Kalafiorowa 400ml (S) kotlet rybny z pieca 100g (R,J) z warzywami 75g sałata z jogurtem 75g (ML), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), pulpet mięsny 80g (GL,ML,J), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (S), sos cytrynowy 100ml (GL,ML), ryż 200g, brokuł na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL,) masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), sałata 30g ,pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g(G), ser grani 50g (ML), pomidor 100g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML) szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), sałata 30g, 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)			
Energia ( kcal)	2350	2600	2310			
Białko (g)	103	96	105			
Tłuszcze (g)	90	90	82			
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	30	28	31			
Węglowodany (g)	282	270	288			
cukry (g)	26	30	35			
Błonnik (g)	23	26	22			
Sól (g)	4,2	4,0	4,2			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA 26.01.– 04.02.2024r.

	Piątek 26.01	Sobota 27.01	Niedziela 28.01	Poniedziałek 29.01	Wtorek 30.01	Środa 31.01	Czwartek 01.02
Śniadanie I	owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), twarożek 50g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), miód 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	pł. kukur na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 40g (S), szynka drobiowa 40g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML,) Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (ML,GL)  gruszka prażona 100g	Kaszka na mleku 300ml (GL), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL,) masło 20g (ML), szynka konserwowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z, mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), jajo na parze 2 szt (J), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (ML,GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), gulasz drobiowy 150g (GL,S), kasza jęczmienna 200g(GL), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane got 80g (S), 200g, ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), kluski kładzione z szynką 300g (GL,J,S), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grysikowa 400ml (GL,S), medalion mięsny 100g (GL,J,S), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, kalafior na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), makaron z kurczakiem i warzywami 400g (200/100/100g) (GL,J,S), sos pomidorowy 100ml (GL), sałata z jogurtem 50g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), sztuka mięsa got 80g, (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML) fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL,) masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 100g, (G), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka wieprz 50g(G), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g (G), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML),sałatka ziemniaczana z brokułem i szynką z jogurtem 200g (30/100/70) (ML,S), sałata 30g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 100g (ML,S), sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml
posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), ser topiony 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia ( kcal)	2300	2280	2280	2300	2500	2480	2380
Białko (g)	98	80	90	85	100	90	95
Tłuszcze (g)	75	70	89	78	85	80	90
Nasycone kwasy tłuszczowe( g)	30	25	36	23	30	32	35
Węglowodany (g)	308	333	280	315	334	350	298
cukry (g)	20	24	22	26	30	25	30
Błonnik (g)	22	24	22	28	26	30	22
Sól (g)	4,2	5,0	4,4	4,5	5,2	4,8	4,4

**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 26.01 - 04.02.24r.

	Piątek 02.02	Sobota 03.02	Niedziela 04.02			
śniadanie	ryż na mleku 300ml (ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, 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 (ML), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML,GL), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 120g (S), ketchup 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g			
Obiad	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca 100g (R,J,GL) z warzywami 75g sałata z jogurtem 75g (ML), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), pulpet mięsny 80g (GL,J,S), ziemniaki 200g sos pietruszkowy 100ml (ML,GL), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (S), sos cytrynowy 100ml (ML,GL), ryż 200g, brokuł na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g(S) , ser grani 50g (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	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)			
Energia ( kcal)	2305	2360	2200			
Białko (g)	95	100	90			
Tłuszcze (g)	85	98	78			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	28	31			
Węglowodany (g)	287	270	285			
cukry (g)	26	30	35			
Błonnik (g)	23	26	22			
Sól (g)	4,2	4,0	4,2			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

DIETA PODSTAWOWA 26.01.-04.02.2024 r.

	Piątek 26.01	Sobota 27.01	Niedziela 28.01	Poniedziałek 29.01	Wtorek 30.01	Środa 31.01	Czwartek 01.02
Śniadanie I	owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułka graham 70g (GL), chleb graham 30g (GL,) masło 20g (ML), twaróg 50g (ML), dżem 30g, pomidor 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (ML,GL)  jabłko 100g	Mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 40g (S), salceson ozorowy 40g (S,J), pomidor 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML,GL), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z kurczaka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Ryż na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (S), ser żółty 30g (ML), sałata 30g , pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,J, ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 40g, (S), szynka drobiowa 40g (S), sałata 30g, ogórek kiszony 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml ( GL,ML), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (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), szynka konserwowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (S), jajo na parze 2 szt (J), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (ML,GL), marchew got 75g, szpinak 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), gulasz drobiowy 150g (GL,ML), kasza gryczana 200g (GL), buraczki 75g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), sur z marchwi i jablek 75g, brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Fasolowa 400ml (S), kluski kładzione z szynką 300g (GL,ML,J), sur z kiszonej kapusty 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa 400ml (GL,S), medalion mięsny 100g (GL,J,S), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, kalafior na parze 75g, sur coleslaw 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) makaron z kurczakiem i warzywami 400g (GL,J,S), (200/100/100g) GL,J,S), sos pomidorowy 100ml (GL), sałata z jogurtem 50g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), sztuka mięsa duszona 80g (S), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 75g, sur z białej kapusty 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), ogórek kiszony 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 70g (S), ser żółty 30g (ML), ogórek konserwowy 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (ML), ser topiony 50g (ML), papryka 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka wieprz 50g (G), pomidor 50g, ogórek ziel 50g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g(G) , ser kanapkowy 50g (ML) papryka 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ziemniaczana z brokułem i szynką z jogurtem 200g (30/100/70) (ML,S), sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 100g (ML,S), ogórek kiszony 70g, sałata 30g herbata 250ml
posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), ser topiony 20g (S), ogórek ziel 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), rzodkiewki 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), pasztet pieczony 20g (S), ogórek ziel 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia ( kcal)	2380	2450	2500	2280	2320	2400	2520
Białko (g)	89	90	83	80	90	85	89
Tłuszcze (g)	80	82	100	78	85	80	95
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	26	27	28	20	25	30	33
Węglowodany (g)	326	328	317	315	299	335	327
cukry (g)	30	28	30	25	28	27	25
Błonnik (g)	25	28	27	29	25	30	28
Sól (g)	4,2	5,0	4,4	4,5	5,2	4,0	4,2

**LEGENDA AALERGENY :** 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 26.01 – 04.02.24r.

	Piątek 02.02	Sobota 03.02	Niedziela 04.02			
śniadanie	ryż na mleku 300ml (GL), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML) jajecznicza na parze 100g (J), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g (G), ser topiony 30g (ML), papryka 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml (ML,GL), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL), masło 20g (ML), serdelka drobiowa 120g (S), musztarda 10g, pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GLML)  gruszka 100g			
Obiad	Kalafiorowa 400ml (S), kotlet rybny z pieca z warzywami 100g/75g (GL,J, R), sałata z jogurtem 75g (ML), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (S), pulpet mięsny 80g (GL,J,S), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), warzywa got 75g, sur z selera z ziel pietruszką 75g (S), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab got 80g (S), sos cytrynowy 100ml (GL,ML), ryż 200g, brokuł na parze 75g, sur z czerwonej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), pasta twarogowa 100g (ML), rzodkiewki 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 50g, metka 50g (S,J), pomidor 100g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser mozzarella 50g (ML), papryka 50g, pomidor 50g, herbata z cukrem 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) + kefir 150ml (ML)			
Energia ( kcal)	2280	2380	2480			
Białko (g)	95	90	98			
Tłuszcze (g)	80	100	100			
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	28	33	35			
Węglowodany (g)	295	280	297			
cukry (g)	30	28	32			
Błonnik (g)	26	22	30			
Sól (g)	4,2	4,0	4,2			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 26.01– 04.02.2024 r.**

	Piątek 26.01	Sobota 27.01	Niedziela 28.01	Poniedziałek 29.01	Wtorek 30.01	Środa 31.01	Czwartek 01.02
Śniadanie I	owsianka na mleku 300ml <b>(GL,ML)</b> , bułka grahamka 70g <b>(GL)</b> , chleb graham 30g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , twarożek 80g <b>(ML)</b> , pomidor 30g, rzodkiewki 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g	Mussle na mleku 300ml <b>(GL, ML)</b> , pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(S)</b> , pomidor 30g, ogórek ziel 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL, ML)</b>  grejpfrut 100g	pl. kukur na mleku 300ml <b>(ML,GL)</b> , Pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , polędwica drobiowa 80g <b>(S)</b> , pomidor 60g, kakao na mleku 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g	Ryż na mleku 300ml <b>(ML)</b> , Pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka z indyka 50g <b>(S)</b> , ser żółty 30g <b>(ML)</b> , sałata 30g pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  grejpfrut 100g	Makaron na mleku 300ml <b>(GL,J,ML)</b> , pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , paszтет drobiowy 40g <b>(S)</b> , szynka drobiowa 40g <b>(S)</b> , sałata 30g, ogórek kiszony 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g	Owsianka na mleku 300ml <b>(GL,ML)</b> , Pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(S)</b> , pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  grejpfrut 100g	Kaszka na mleku 300ml <b>(GL,ML)</b> , Pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka konserwowa 80g <b>(S)</b> , pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g
Śniadanie II	Sok pomidorowy 0,2l	Jogurt naturalny b/c 200ml <b>(ML)</b>	Serek waniliowy b/c 200g <b>(ML)</b>	Sok warzywny b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150 ml <b>( ML)</b>	Wafle ryżowe 40g jogurt skyr 150ml <b>(ML)</b>	Serek waniliowy b/c 200ml <b>(ML)</b>
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml <b>(S)</b> , jajo na parze 100g <b>(J)</b> , ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml <b>(GL, ML)</b> , szpinak 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczana 400ml <b>(S)</b> , gulasz drobiowy 150g <b>(GL,S)</b> , kasza gryczana 200g <b>(GL)</b> , buraczki 75g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 75g <b>(S)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml <b>(GL,J, S)</b> , udko luzowane 80g <b>(S)</b> , ryż brązowy 200g <b>(GL)</b> , sos potrawkowy 100ml <b>(GL,ML)</b> , sur z marchwi i jabłek 75g, brokuł 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa 400ml <b>(S)</b> , filet rybny z pieca 100g <b>(R)</b> , ziemniaki 200g, sos biały 100ml <b>(GL,ML)</b> , warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Grycikowa 400ml <b>(GL,S)</b> medalion mięsny 100g <b>(GL,J,ML)</b> , sos pietruszkowy 100ml, <b>(GL,ML)</b> , ziemniaki 200g, kalafior na parze 75g, sur colesław 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik 400ml <b>(GL,S)</b> , makaron z kurczakiem i warzywami (200/100/100g) 400g <b>(GL, S, ML)</b> , sos pomidorowy 100ml <b>(GL)</b> , sałata z jogurtem 50g <b>(ML)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(GL, S, J)</b> , sztuka mięsa got 80g <b>(S)</b> , ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml <b>(GL,ML)</b> , sur z białej kapusty 75g, fasolka szparagowa got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , pasta rybna 100g <b>(R)</b> , ogórek kiszony 100g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> masło 20g <b>(ML)</b> , szynka wieprz 70g <b>(G)</b> , ser żółty 30g <b>(ML)</b> , ogórek konserwowy 70g, sałata 30g herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 50g <b>(S)</b> , ser biały 50g <b>(ML)</b> , papryka 70g, sałata 30g, herbata 250ml b/c	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , jajo got 50g <b>(J)</b> , szynka wieprz 50g <b>(G)</b> , pomidor 50g, ogórek ziel 50g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 50g <b>(S)</b> , ser kanapkowy 50g <b>(ML)</b> , papryka 70g, sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , sałatka ziemniaczana z brokułem i szynką z jogurtem 200g (30/100/70) <b>(ML)</b> , sałata 30g, herbata b/c 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , pasta z wędliny i warzyw 100g <b>(S)</b> , sałata 30g, ogórek kiszony 70g herbata z cukrem 250ml
posiłek nocny	bułka grahamka 50g <b>(GL)</b> z masłem 10g <b>(ML)</b> , ser topiony 20g <b>(S,ML)</b> , ogórek ziel 20g, sałata 5g	chleb graham 50g <b>(GL)</b> z masłem 10g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(S)</b> , pomidor 20g, sałata 5g	wafle ryżowe 40g + jogurt skyr 150ml <b>(ML)</b>	chleb graham 50g <b>(GL)</b> z masłem 10g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(G)</b> , rzodkiewki 20g, sałata 5g	kefir 150ml <b>(ML)</b>	pieczywo razowe 50g <b>(GL)</b> z masłem 10g <b>(ML)</b> , paszтет pieczony 20g <b>(S)</b> , ogórek ziel 20g, sałata 5g	maślanka 150ml <b>(ML)</b>
Energia ( kcal)	2400	2420	2400	2380	2524	2400	2450
Białko (g)	98	90	98	98	93	98	85
Tłuszcze (g)	78	72	89	90	80	86	80
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	30	25	36	23	30	32	25
Węglowodany (g)	326	353	305	295	320	309	350
cukry (g)	20	24	20	25	30	27	25
Błonnik (g)	25	23	25	30	28	30	22
Sól (g)	5,0	5,5	4,8	5,2	4,8	4,4	4,2

**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 26.01– 04.02.2024r.**

	Piątek 02.02	Sobota 03.02	Niedziela 04.02			
śniadanie	ryż na mleku 300ml <b>(ML)</b> , pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , jajecznicza na parze 100g <b>(J)</b> , pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  kiwi 100g	mussle na mleku 300ml <b>(GL,ML)</b> , pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynkowa 80g <b>(G)</b> , papryka 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g	pl. kukur na mleku 300ml <b>(GL,ML)</b> , Pieczywo razowe 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , serdelka drobiowa 120g <b>(S)</b> , ketchup 10g, pomidor 60g kakao na mleku b/c 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g			
ŚNIADANIE II	Kisiel z owocami b/c 200ml	Sok warzywny 0,2l	Serek waniliowy b/c 200g <b>(ML)</b>			
Obiad	Kalafiorowa 400ml <b>(S)</b> , kotlet rybny z pieca 100g <b>(J, R, GL)</b> z warzywami 75g, sałata z jogurtem 75g <b>(ML)</b> , ziemniaki 200g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Brokułowa 400ml <b>(S)</b> , pulpet mięsny 80g <b>(GL, S)</b> ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml <b>(GL, ML)</b> , warzywa got 75g, sur z selera z ziel pietruszką 75g <b>(S)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml <b>(GL, J, S)</b> , schab got 80g <b>(G)</b> , sos cytrynowy 100ml <b>(ML, GL)</b> , ryż brązowy 200g, brokuł na parze 75g, sur z czerwonej kapusty 76g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml			
Kolacja	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , pasta twarogowa 100g, <b>(ML)</b> , rzodkiewki 70g, sałata 30g herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka wieprz 50g <b>(G)</b> , ser grani 50g <b>(ML)</b> , pomidor 100g, herbata b/c 250ml	pieczywo razowe 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 50g <b>(S)</b> , ser mozzarella 50g <b>(ML)</b> , pomidor 50g, papryka 50g, herbata b/c 250ml			
posiłek nocny	jogurt skyr 150g <b>(ML)</b>	chleb graham 50g <b>(GL)</b> z masłem 10g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(S)</b> , pomidor 20g, sałata 5g	kefir 150ml <b>(ML)</b>			
Energia ( kcal)	2400	2320	2389			
Białko (g)	98	95	90			
Tłuszcze (g)	95	80	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	30		31			
Węglowodany (g)	288	305	327			
cukry (g)	26	25	25			
Błonnik (g)	25	26	22			
Sól (g)	4,2	4,0	4,2			

**sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk**

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



**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 26.01– 04.02.2024r.**

	Piątek 26.01	Sobota 27.01	Niedziela 28.01	Poniedziałek 29.01	Wtorek 30.01	Środa 31.01	Czwartek 01.02
Śniadanie I	owsianka na mleku 300ml (GL), bułki pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), ser biały chudy 80g (ML), pomidor 60g (ML), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Musle na mleku 300ml (GL,ML), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), miód 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	pł. kukur na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), polędwica drobiowa 80g, (S) pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300 ml (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g ,pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (ML,GL)	Makaron na mleku 300ml (GL,J,S), pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynkowa 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), serdelki drobiowe 120g (S), pomidor b/sk 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Kaszka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenno 100g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z, mlekiem 250ml (GL,ML)
Śniadanie II	Sok owocowy 0,2l biszkopty 50g (GL,J)	Jogurt owocowy 200g(ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Sok warzywny 200 ml	Herbatniki 50g (ML, J)	Rogal z masłem i dżemem 1/ szt, jabłko 100g (1/2szt) (GL, J)	Serek waniliowy 200ml (ML)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), kotlet jarski 100g (GL), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (ML,GL), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (S), gulasz drobiowy 150g (S), kasza jęczmienna 200g (GL), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane b/ skóry 80g (S), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml( GL,ML), sur z marchwi i jablek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), filet rybny z pieca 100g (R), ziemniaki 200g, sos biały 100ml (GL,ML), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa na wywarze jarskim 400ml (GL,S), medalion mięsny 100g (S,G), sos pietruszkowy 100m (GL,ML), ziemniaki 200g, kalafior na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), makaron 200g (GL,S, J), z kurczakiem b/ sk 100g i warzywami (S), sos pomidorowy 100ml (GL), sałata z jogurtem 50g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,S,J), sztuka mięsa got 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), ryba got 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka z indyka 100g (S), pomidor 70g , sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser biały chudy 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g ,herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), dżem 30g, szynka z indyka 70g (S), pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), sałatka ziemniaczana z warzywami i szynką z jogurtem 200g (30/100/70) (ML,S), sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło roślinne 20g (ML), pasta z wędliny i warzyw 100g(S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt owocowy 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g (ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem roślinnym 10g(ML), paszтет pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kefir 150ml (ML)
Energia ( kcal)	2300	2280	2280	2300	2400	2480	2380
Białko (g)	98	80	90	85	100	90	95
Tłuszcze (g)	70	70	80	70	75	80	90
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	22	25	28	23	30	32	35
Węglowodany (g)	320	333	280	333	331	350	298
cukry (g)	20	24	22	25	30	40	30
Błonnik (g)	22	24	22	25	26	25	22
Sól (g)	4,2	5,0	4,4	4,5	5,2	4,8	4,4

**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 26.01– 04.02.2024r.

	Piątek 02.02	Sobota 03.02	Niedziela 04.02			
śniadanie	ryż na mleku 300ml <b>(ML)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(GL)</b> , masło roślinne 20g <b>(ML)</b> , pasta z białek z ziel pietruszką 80g <b>(J)</b> , pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml <b>(GL, ML)</b>  banan 100g	mussle na mleku 300ml <b>(GL, ML)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(GL)</b> , masło roślinne 20g <b>(ML)</b> , szynkowa 80g <b>(G)</b> , pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko prażone 100g	pl. kukur na mleku 300ml <b>(ML,GL)</b> , Pieczywo pszenne 100g <b>(GL)</b> , masło roślinne 20g <b>(ML)</b> , serdelka drobiowa 120g <b>(S)</b> , ketchup 10g, pomidor b/sk 60g, kakao na mleku 250ml <b>(GL,ML)</b>  gruszka prażona 100g			
ŚNIADANIE II	Kisiel z owocami 200ml	Sok warzywny 0,2l	Serek waniliowy 200g <b>(ML)</b>			
Obiad	Kalafiorowa 400ml <b>(S)</b> , filet rybny z pieca 100g <b>(R)</b> , warzywami 75g, sałata z jogurtem 75g <b>(ML)</b> , ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml <b>(S)</b> , pulpet mięsny 80g <b>(GL,J,S)</b> , ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml <b>(GL,ML)</b> , warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml <b>(GL,S,J)</b> , chab got 80g <b>(G)</b> , sos cytrynowy 100ml <b>(ML,GL)</b> , ryż 200g, brokuł na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml			
Kolacja	pieczywo pszenne 150g <b>(GL)</b> , masło roślinne 20g <b>(ML)</b> , ser biały chudy 100g, <b>(ML)</b> pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g <b>(GL)</b> , masło roślinne 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 50g <b>(S)</b> , ser grani 50g <b>(ML)</b> , pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g <b>(GL)</b> , masło roślinne 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 50g <b>(S)</b> , ser mozzarella 50g <b>(ML)</b> , sałata 30g, pomidor 70g herbata 250ml			
posiłek nocny	rogal 60g <b>(GL)</b> + jogurt owocowy 150g <b>(ML)</b>	bułka pszenna 50g <b>(GL)</b> z masłem roślinnym 10g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(S)</b> , pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g <b>(GL,ML)</b> + kefir 150ml <b>(ML)</b>			
Energia ( kcal)	2305	240	2200			
Białko (g)	98	95	90			
Tłuszcze (g)	85	98	78			
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	24	25	25			
Węglowodany (g)	287	245	285			
cukry (g)	26	25	30			
Błonnik (g)	23	22	22			
Sód (mg)	4,2	4,0	4,2			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 26.01 – 04.02.2024r.**

	Piątek 26.01	Sobota 27.01	Niedziela 28.01	Poniedziałek 29.01	Wtorek 30.01	Środa 31.01	Czwartek 01.02
Śniadanie I	owsianka na mleku 300ml (GL,ML), bułki pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), twarożek 50g (ML), dżem 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Mussle na mleku 300ml (ML,GL), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (S), miód 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  gruszka prażona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), polędwica z indyka 80g (S), pomidor 60g, kakao na mleku 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), szynka z indyka 80g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  banan 100g	Makaron na mleku 300ml (GL,S,J), pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), pasztet drobiowy 40g (S), Szynka drobiowa 40g (S), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g	Owsianka na mleku 300ml (GL,ML), Pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML), serdelki drobiowe 120g 80g (S), 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), szynka konserwowa 80g (S), pomidor 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)  jabłko prażone 100g
Śniadanie II	Napój jogurtowo-owocowy 0,2l (GL,ML), biszkopty 50g (GL,J)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Serek waniliowy 200g (ML)	Napój mleczno-owocowy 200 ml (ML)	Herbatniki 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (GL,ML)	Rogal z masłem i dżemem (GL,ML), 1/2 szt, kakao na mleku 0,2l (ML,GL)	Serek waniliowy 200ml (ML)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400ml (S), jajo na parze 100g (J), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (GL,ML), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S), gulasz drobiowy 150g (GL,S), kasza jęczmienna 200g (GL), buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), udko luzowane got 80g (S), 200g, ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML), sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (S), kluski kładzione z szynką 300g (GL,J,ML), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Grysikowa 400ml (S,GL), medalion mięsny 100g (GL,J,S), sos pietruszkowy 100ml (GL,ML), ziemniaki 200g, kalafior na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S), makaron z kurczakiem i warzywami (200/100/100g) 400g (GL,J,ML), sos pomidorowy 100ml (GL), sałata z jogurtem 50g (ML), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S), sztuka mięsa got 80g (S), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (GL,ML), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta rybna 100g (R), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka wieprz 100g (G), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (G), ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), jajo got 50g (J), szynka wieprz 50g (G), pomidor 100g, herbata z 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), szynkowa 50g(G), ser kanapkowy 50g (ML), pomidor 100g herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), sałatka ziemniaczana z brokułem i szynką z jogurtem 200g (30/100/70) (ML,S), sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL), masło 20g (ML), pasta z wędliny i warzywa 100g (ML,S), sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml
posiłek nocny	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + kawa z mlekiem 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (G) z masłem 10g(ML), szynka drobiowa 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + mleko 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), pasztet pieczony 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + napój mleczny 150ml (ML)
Energia ( kcal)	2380	2310	2350	2390	2550	2500	2420
Białko (g)	100	95	102	100	105	110	100
Tłuszcze (g)	80	75	90	80	90	90	95
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	30	25	36	23	30	32	35
Węglowodany (g)	315	314	283	318	330	313	291
cukry (g)	20	24	22	26	30	25	30
Błonnik (g)	22	24	22	30	26	30	22
Sól (g)	4,2	5,0	4,4	4,5	5,2	4,8	4,4

**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 26.01 – 04.02.2024r.**

	Piątek 02.02	Sobota 03.02	Niedziela 04.02				
śniadanie	ryż na mleku 300ml <b>(GL)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , jajecznica na parze 100g <b>(J)</b> , pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml <b>(GL,ML)</b>  banan 100g	Mussle na mleku 300ml <b>(GL,ML)</b> , pieczywo pszenne 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynkowa 80g <b>(G)</b> , sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml <b>(GL,ML)</b>  jabłko 100g	pł. kukur na mleku 300ml <b>(ML,GL)</b> , Pieczywo pszenne 100g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , serdelka drobiowa 120g <b>(S)</b> , pomidor 60g, kakao na mleku 250ml <b>(ML)</b>  gruszka prażona 100g				
ŚNIADANIE II	Kisiel z owocami 200ml	Budyń z sokiem 0,2l <b>(ML)</b>	Serek waniliowy 200g <b>(ML)</b>				
Obiad	Kalafiorowa 400ml <b>(S)</b> , kotlet rybny z pieca 100g <b>(R,J,GL)</b> z warzywami 75g sałata z jogurtem 75g <b>(ML)</b> , ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml <b>(S)</b> pulpet mięsny 80g <b>(GL,J,S)</b> , ziemniaki 200g sos pietruszkowy 100ml <b>(GL,ML)</b> , warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml <b>(GL,J,S)</b> , schab got 80g <b>(G)</b> sos cytrynowy 100ml <b>(GL,ML)</b> , ryż 200g, brokuł na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenne 150g <b>(GL)</b> masło 20g <b>(ML)</b> , pasta twarogowa 100g <b>(ML)</b> , sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka wieprz 50g <b>(G)</b> , ser grani 50g <b>(ML)</b> , pomidor 100g, herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g <b>(GL)</b> , masło 20g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 50g <b>(S)</b> , ser mozzarella 50g <b>(ML)</b> , sałata 30g, pomidor 70g, herbata 250ml				
posiłek nocny	rogal 60g <b>(GL)</b> + napój mleczno-owocowy 150g <b>(ML)</b>	bułka pszenna 50g <b>(GL)</b> z masłem 10g <b>(ML)</b> , szynka drobiowa 20g <b>(S)</b> , pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g <b>(GL,ML)</b> + mleko 150ml <b>(ML)</b>				
Energia ( kcal)	2350	2600	2310				
Białko (g)	103	96	105				
Tłuszcze (g)	90	90	82				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	28	31				
Węglowodany (g)	282	270	288				
cukry (g)	26	30	35				
Błonnik (g)	23	26	22				
Sól (g)	4,2	4,0	4,2				

**sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk**

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