

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 15.02– 24.02.2024 r.

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML) pieczywo pszenne 100g (GL) masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (G), serek kanapkowy 30g (ML) pomidor bez skóry 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML) pieczywo pszenne 100g (GL), masło r20g (ML) dzem bez cukru 30g ser biały chudy 50g (ML), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle 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) Banan 100g	pl. kukur na mleku 300 ml (ML) Pieczywo pszenne 100g (GL) masło r 20g (ML) serdelki drobiowe 120g, (G) ketchup 10g, pomidor bez skóry 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenne 100g (GL) masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (G) powidła 30g, pomidor bez skóry 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenne 100g (GL) masło 20g (ML), ser grani 50g (ML) polędwica z indyka 30g (G) pomidor bez skóry 30g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML) Pieczywo pszenne 100g (GL) masło r20g (ML), białka jaja kurzego na parze (J) 100g pomidor bez skóry 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g
II śniadanie	Napój jogurtowo-owocowy 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Sok owocowy 200 ml (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)	Serek homogenizowany (ML)	Kisiel mleczny z sokiem malinowym (ML)	Galaretką z owocami (GL)
Obiad	Grysikowa jarska 400ml (GL,ML) filet z pieca 100g (G), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (Sj,S), filet drobiowy gotowany 100g (G), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), brokuł gotowany 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75 (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml, (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,S), marchew gotowana 150g, kompot 250ml	Jarzynowa 400ml (GL,S) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (G), sos pomidorowy 80ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S) sztuka mięsa 80g (G), sos beszamelowy 100ml (ML GL), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) Filet drobiowy duszony 100g (G), sos potrawkowy 80ml (GL), ziemniaki z zieleniną 200g, brokuły gotowane 150g, kompot 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r 20g (ML), szynka z indyka 50g (G), serek kanapkowy 50g (ML) sałata 30g, pomidor bez skóry 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r 20g (ML), pasta rybna z warzywami 50g (R) serek ziołowy 50g (ML) pomidor bez skóry 70g, sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r20g (ML), szynka wieprz 50g (G) ser kanapkowy 50g (ML) sałata 30g, pomidor bez skóry 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r20g (ML), ser łaciaty (ML) 50g (ML) szynka drobiowa 50g (G) sałata 30g, pomidor bez skóry 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r20g (ML), pasta mięsna 50g (G), polędwica sopocka 50g (G) pomidor b sk 70g, sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r20g (ML), twarożek 50g (G), szynka drobiowa 50g (G) pomidor b sk 70g sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło r20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (GL,J,ML) herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	rogal 50g (GL) + 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), szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), polędwica z indyka 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL) + jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g (ML), Szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2390	2350	2380	2310	2395	2320	2310
Białko (g)	91	87	91	95	94	99	85
Tłuszcze (g)	79	77	78	81	77	83	72
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	330	317	326	309	345	361	330
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	4,3	5,3	5,1	4,5	4,2	4,9	4,9

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 Od 15.02. – 24.02. 24r.

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenne 100g (GL) masło 20g (ML) ser kanapkowy 30g (ML), Szynka 50g (G) sałata 30g pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (ML) pieczywo pszenne 100g (GL) masło 20g (ML) dżem 30g, twarożek 50g (ML) pomidor 30g, rsałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku (ML) 300ml, pieczywo pszenne 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g (G), sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Biszkopty 50g (GL)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S) udko luzowane duszone 80g (G), ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL) Brokuł gotowany 150g, kompot 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) filet rybny got 80g (R) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (GL) fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g (S,G,GL) makaron 200g (GL,J), buraki gotowane 150g, kompot 250 ml				
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g (G) ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), Szynka drobiowa 50g (G), serek ziołowy 50g (ML) pomidor 100g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny 50g (G) ,ser mozzarella bez tł (ML) 50g 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), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)				
Energia (kcal)	2360	2412	2390				
Białko (g)	96	89	84				
Tłuszcze (g)	81	80	82				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	301	330	317				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	5,3	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Szulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 BOGATOBIAŁKOWA Od 15.02–24.02.2024 r.

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL)masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), ser ziołowy 30g (ML) pomidor30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML) bułka grahamka 70g (GL) chleb graham 30g (GL) , masło 20g (ML) dżem 30g ser biały 50g (ML) , sałata 30g, pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML)pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G), pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	pl. kukur na mleku 300 ml (ML) Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) serdelki drobiowe 120g,(G) ketchup 10g, pomidor 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) , ser grani 50g (ML) polędwica z indyka 30g (G) 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), jajecznica na parze 100g (J) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka prażona 100g
II śniadanie	Napój jogurtowo-owocowy 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Sok owocowo-jogurtowy 200 ml (ML)	Skyr 150ml (ML)	Mleko 2% 200ml (ML) Biszkopty 50g (GL,ML)	Herbatniki (GL,J) kakao na mleku 250 ml (GL,ML)	Galaretką z owocami ze śmietanką 0,2l (GL,ML)
Obiad	Grysikowa 400ml (GL,ML)filet z pieca 100g (G), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (Sj,S), jajo gotowane 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), brokuł gotowany 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym I warzywami 200/80/75 (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot 250ml	Rosół z makaronem 400ml, (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,S), marchew gotowana 150g, kompot 250ml	Jarzynowa 400ml(GL,S) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (G), sos pomidorowy 80ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S)sztuka mięsa 80g (G), sos beszamelowy 100ml (ML, GL), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) Filet drobiowy duszony 100g (G), sos potrawkowy 80ml (GL), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(S), serek kanapkowy 50g (ML) sałata 30g , pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 50g (R) serek ziołowy 50g (ML) sałata 30g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G) serek ziołowy 50g (ML) sałata 30g, pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML) jajo got 50g (J) sałata 30g , pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsna 50g (G), polędwica sopocka 50g (G) pomidor 70g, sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL)masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G), twarożek 50g (ML), pomidor 70g sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL)masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (GL,J,ML) herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	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 (G), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), polędwica z indyka 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g(ML), Szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2390	2333	2380	2310	2390	2320	2290
Białko (g)	99	97	96	103	101	104	93
Tłuszcze (g)	90	86	89	91	86	93	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	330	317	326	309	345	361	330
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	4,3	5,3	5,1	4,5	4,2	4,9	4,9

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 BOGATOBIAŁKOWA 15.02. – 24.02. 24r.

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) ser kanapkowy 30g (ML), Szynka 50g (G)sałata 30g ogórek konserw 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML) bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g(GL) masło 20g (ML) dżem 30g , twarożek 50g (ML) pomidor 30g, rzodkiewki 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku (ML) 300ml, pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G),sałata 30g, papryka czerwona 30g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Jabłko prażone z sosem waniliowym 200g (M,L)	Skyr 150ml (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S) udko luzowane duszone 80g (G),ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL),brokuł gotowany 150g, kompot 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) filet rybny got 80g (R) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (GL) fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(S,G,GL) makaron 200g(GL,J), buraki gotowane 150g, kompot 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G) ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G) ,ser mozzarella 50g (ML) 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), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)				
Energia (kcal)	2360	2412	2390				
Białko (g)	104	101	97				
Tłuszcze (g)	89	90	92				
Nasycone kwasy tłuszczowe	27	21	26				
Węglowodany (g)	301	330	317				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	5,3	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 15.02–24.02.2024 r.

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML) pieczywo razowe 100g (GL)masło roślinne 20g (ML), szynka drobiowa 50g (G), serek kanapkowy 30g (ML) ,pomidor 30g sałata 30g,, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jablko 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML) pieczywo razowe 100g (GL), masło roślinne (ML) szynka drobiowa 30g (G), ser biały chudy 50g (ML) , sałata 30g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML)pieczywo razowe100g (GL) masło r20g (ML) szynka drobiowa 80g(G) ogórek ziel bez skóry 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) kiwi 100g	pl. kukur na mleku 300 ml (ML) Pieczywo razowe 100g (GL) maslor 20g(ML) serdelki drobiowe 120g,(G) ketchup 10g, pomidor bez skóry 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo razowe 100g (GL) masło r 20g (ML), szynkowa 50g (G) ser biały chudy30g(ML), pomidor bezskóry 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem250ml (GL,ML) Jablko 100g	Ryż na mleku 300ml (ML) Pieczywo razowe 100g (GL) masło r 20g(ML) , ser grani 50g (ML) polędwica z indyka 30g (G) paprika 30g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) jablko100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML) Pieczywo razowe 100g (GL) masło r20g(ML), jajecznicza na parze 100g (J) pomidor bez skóry 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka 100g
II śniadanie	Skyr 200ml (ML)	Budyń bez cukru 0,2l (ML)	Sok pomidorowy 200 ml	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 200g (ML)	Jogurt naturalny 200 ml (ML)	Kisiel mleczny bez cukru (GL,ML)	Kefir 200ml (ML)
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML) Filet pieczony 100g (G) ziemniaki 200g surówka z jabłka I marchewki 75g warzywa gotowane 75g Kompot bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (Sj,S) Jajo gotowane 100g (J) 2szt., sos koperkowy 100ml (GL,ML), kalafior gotowany 75g, surówka bułgarska 75g, kompot b c 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) Kaszotto z mięsem drobiowym I warzywami 200/80/75g (GL,S), brokuł gotowany 75g, kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,ML) fasolka szparagowa gotowana 75g, surówka z kapusty żydowsku 75g, kompot 250ml	Jarzynowa 400ml(GL,S) Golabek w kapuscie 300g (G), sos pomidorowy 100ml (GL), sos pomidorowy 100ml (GL), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 75g (S), kompot bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 400ml(S), sztuka mięsa wieprzowego 100g (G), sos beszamelowy 100ml (ML), ziemniaki 20g, buragi gotowane 75g, sałata z jogurtem 75g (ML), kompot bez cukru 250ml	Ziemniaczana 0,3l (S) filet drobiowy duszony 100g (G), sos potrawkowy 100ml (GL), ziemniaki z zieleńią 200g, brokuły gotowane 75g, kalafior gotowany 75g, kompot bez cukru 0,25l
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G), Serek ziołowy 50g (ML) (ML) paprika 50g , ogórek Zielony 50g, herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 50g (R) serek ziołowy 50g (ML) ogórek kiszony 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo razowe150g (GL) masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G) ser kanapkowy 50g (ML) sałata 30g, papryka 70g, herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML) jajo got 50g (J) sałata 30g , rzodkiewka 70g herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsna 50g (G), polędwica sopocka 50g (G) oggórek kiszony 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL)masło 20g (ML), paszтет drobiowy 50g (G), twarożek 50g (ML) (G) pomidor b sk 70g sałata 30g herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL)masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (GL,J,ML) herbata 250ml
Posiłek nocny	Rogal niesłodki 70g (GL) + kefir 150ml (ML)	Bułka grahamka 70g (GL) z masłem 10g(ML), Ser topiony 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal niesłodki 70g (GL)+ maślanka 150ml (ML)	Rogal niesłodki 70g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)	Bułka grahamka 70g (GL) z masłem 10g(ML), polędwica z indyka 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal niesłodki 70g (GL)+ jogurt naturalny 150g (ML)	Bułka grahamka 70g (GL) z masłem 10g(ML), Szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2415	2387	2409	2336	2395	2320	2310
Białko (g)	91	87	91	95	94	99	85
Tłuszcze (g)	79	77	78	81	77	83	72
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	330	317	326	309	345	361	330
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	4,3	5,3	5,1	4,5	4,2	4,9	4,9

sporządziła :mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

**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 15.02. – 24.02. 24r.

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo razowe 100g (GL) masło 20g (ML) , Szyńka 80g (G) sałata 30g ogórek konserw 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) kiwi 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML) bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g(GL) masło 20g (ML) jajo gotowane 25g , twarożek 55g(ML) pomidor 30g, rzodkiewka 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	pl. kukur na mleku (ML) 300ml, pieczywo razowe 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G), sałata 30g, papryka czerwona 30g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka 100g				
II śniadanie	Sok warzywny 0,2l (M,L)	Jogurt naturalny 200ml (ML)	Skyr 200ml (ML)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S) udko luzowane duszone 80g (G), ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL) brokuł got 75g , sur z białej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych bez cukru 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) filet rybny got 80g (R) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (GL) sur z kiszzonej kapusty 75g, fasolka szparagowa got 75g kompot z owoców mrożonych bez cukru 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(S,G,GL) makaron 200g(GL,J) buraczki got 75g , sur bułgarska 75g kompot z owoców mrożonych bez cukru 250ml				
Kolacja	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(S) ser żółty 50g (ML), ppapryka 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g herbata bez cukru 250ml	pieczywo razowe 150g (GL) masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G) ,ser mozzarella 50g (ML) sałata 30g, pomidor 70g herbata bez cukru 250ml				
Posiłek nocny	Rogal niesłodki 70g (GL) + kefir 150ml (ML)	Rogal niesłodki 70g (GL)+ maślanka (ML) 150ml	Rogal niesłodki 70g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)				
Energia (kcal)	2396	2450	2412				
Białko (g)	99	94	87				
Tłuszcze (g)	81	80	82				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	301	330	317				
cukry(g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	5,3	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 15.02-24.02.2024

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Śniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML) pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL)masło 20g (ML), szynka wieprzowa 50g (G), ser ziołowy 30g (ML) pomidor30g, sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML) pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) , masło 20g (ML) dżem 30g ser biały 50g (ML) ,sałata 30g, pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML)pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G)pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	pł. kukur na mleku 300 ml (ML) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) serdelki drobiowe 120g,(G) ketchup 10g, pomidor 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML) Gruszka 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) , ser grani 50g (ML) poledwica z indyka 30g (S) pomidor 30g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g(ML), jajecznic na parze 100g (J) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka 100g
Obiad	Grysikowa 400ml (GL,ML)filet z pieca 100g (G), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (Sj,S), jajo gotowane 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), brokuł gotowany 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym 1 warzywami 200/80/75 (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot 250ml	Rosół z makaronem 400ml, (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,S), marchew gotowana 150g, kompot 250ml	Jarzynowa 400ml(GL,S) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (G), sos pomidorowy 80ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S)szuka mięsa 80g (G), sos beszamelowy 100ml (ML, GL), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) Filet drobiowy duszony 100g (G), sos potrawkowy 80ml (GL), ziemniaki z zielenią 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G), serek kanapkowy 50g (ML) sałata 30g , pomidor bez skóry 70g, herbata z 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 50g (R) serek ziołowy 50g (ML) pomidor bez skóry 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G) ser kanapkowy 50g (ML) sałata 30g, pomidor bez skóry 70g herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML) jajo got 50g (J) sałata 30g , pomidor bez skóry 70g herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsna 50g (S), poledwica sopocka 50g (G) pomidor b sk 70g, sałata 30g herbata250ml	pieczywo pszenno-żytnie150g (GL)masło 20g (ML), twarożek 50g (S), szynka drobiowa 50g (G) pomidor b sk 70g sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno-żytnie 150g (GL)masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g, (GL,J,ML),sałata 30g, herbata 250ml
Posiłek nocny	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	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 naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), poledwica z indyka 20g (S), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL)z masłem 10g(ML), Szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2250	2309	2258	2252	2314	2297	2294
Białko (g)	91	87	91	95	94	99	85
Tłuszcze (g)	79	77	78	81	77	83	72
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	330	317	326	309	345	361	330
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	4,3	5,3	5,1	4,5	4,2	4,9	4,9

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 . Od 15.02. – 24.02. 24r.

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) ser kanapkowy 30g (ML), Szynka 50g (G)sałata 30g pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) dzem 30g , twarożek 50g (ML) pomidor 30g, rsałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	pł. kukur na mleku (ML) 300ml, pieczywo pszenno-żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G),sałata 30g, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Biszkopty 50g (GL)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S) udko luzowane duszone 80g (G) ,ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL) Brokuły gotowane 150g, kompot 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) filet rybny got 80g (R) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (GL), fasolka szparagowa 150g, kompot 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(S,G,GL) makaron 200g(GL,J) buraczki gotowane 150g, kompot 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G), Ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G) ,ser mozzarella light (ML) 50g 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), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)				
Energia (kcal)	2360	2412	2390				
Białko (g)	96	89	84				
Tłuszcze (g)	81	80	82				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	301	330	317				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	5,3	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Szułpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 15.02–24.02.2024 r.

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL)masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G), ser topiony 30g (ML) pomidor 30g sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML) bułka grahamka 70g (GL) chleb graham 30g (GL) , masło 20g (ML) dżem 30g ser biały 50g (ML) , sałata 30g, rzodkiewki 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML)pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G) ogórek ziel 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	pl. kukur na mleku 300 ml (ML) Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) serdelki drobiowe 120g,(G) ketchup 10g, pomidor 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML)	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	Ryż na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g(ML) , ser grani 50g (ML) polędwica z indyka 30g (G) papryka 30g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)	mussle na mleku 300ml (GL,ML) Pieczywo pszenno żytnie 100g (GL) masło 20g(ML), jajecznicza na parze 100g (J) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)
	Jabłko 100g	Mus owocowy 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Mus owocowy 100g	Gruszka 100g
Obiad	Grycikowa 400ml (GL,ML) kotlet drobiowy panierowany 100g (GL,J,S) ziemniaki 200g sur z marchewki i jabłka 75g , warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml (Sj, S) jajo got 100g (J) 2 szt ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML) kalafior got 75g , sur bułgarska 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (GL,S) sałata z jogurtem (ML) 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml, (GL,J,S) schab got 100g (G) ryż 200g sos potrawkowy 100ml (GL ML) fasolka szparagowa got 75g , sur z kapusty po żydowsku 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml(GL,S) gołąbek w kapuście 300g (G), sos pomidorowy 100ml (GL) ziemniaki 200g sur z selera z ziel pietruszką 75g (S) kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S) sztuka mięsa wieprz 80g (G) sos pieczeniowy 100ml (GL)ziemniaki 200g buraczki got 75g sałata z jogurtem 75g (ML) kompot z owoców mrożonych 250ml	Grochówka 400ml (S) naleśniki z serem 2 szt (GL,J,ML) sos owocowo -jogurtowy 100ml (ML) ziemniaki 200g (GL,J) sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G), serek kanapkowy 50g (ML) papryka 50g , ogórek ziel 50g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 50g (R) serek zielony 50g (ML) ogórek kiszony 70g, sałata30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka wieprz 50g (G) ser żółty 50g (ML) sałata 30g, papryka 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), ser laciaty 50g (ML) jajo got 50g (J) sałata 30g , rzodkiewki 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsna 50g (G), polędwica sopocka 50g (G) ogórek kiszony 70g, sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL)masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G), twarożek 50g (ML) pomidor 70g sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL)masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (GL,J,ML) herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	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 (G), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), polędwica z indyka 20g(G), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), Szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2455	2487	2495	2464	2502	2515	2518
Białko (g)	85	87	90	95	85	88	85
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	82	89	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	320	303	314	295	323	294	312
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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. Od 15.02. – 24.02. 24r.

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
Śniadanie	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) ser brie 30g (ML), Szyunka wieprz 50g (G) sałata 30g ogórek konserw 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	zacierka na mleku 300ml (GL,ML) bułka grahamka 70g (GL), chleb graham 30g(GL) masło 20g (ML) dżem 30g , twaróg 50g (ML) pomidor 30g, rzodkiewki 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML)	pl. kukur na mleku (GL,ML)300ml, pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G), sałata 30g, papryka czerwona 30g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML)				
OWOC	Banan 100g	Jabłko 100g	Gruszka 100g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S) udko luzowane duszone 80g (G), ziemniaki 200g sos pieczeniowy 80ml (GL) brokuł got 75g , sur z białej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) filet rybny got 80g (R) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (GL) sur z kiszonej kapusty 75g, fasolka szparagowa got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(S,G,GL) makaron 200g(GL,J) buraczki got 75g , sur bułgarska 75g kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G) ser żółty 50g (ML), papryka 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g (J), pomidor 100g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (GL) masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (G) ,ser mozzarella 50g(ML) 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), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)				
Energia (kcal)	2450	2500	2480				
Białko (g)	95	92	88				
Tłuszcze (g)	85	85	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	289	314	308				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE KWASU ŻOŁĄDKOWEGO 15.02– 24.02.2024 r.

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 300ml (ML) pieczywo pszenne 100g (GL)masło20g (ML), szynka drobiowa 50g (G), serek kanapkowy 30g (ML) pomidor 60g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,J,ML) pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML) dżem 30g ser biały 50g (ML) , sałata 30g, pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML)pieczywo pszenne100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	pl. kukur na mleku 300 ml (ML) Pieczywo pszenne100g (GL) masło 20g(ML) serdelki drobiowe 120g,(G) pomidor 60g kakao na mleku 250ml (GL,ML) Gruszka prażona 100g	Kaszka manna na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenne100g (GL) masło 20g (ML), szynkowa 50g (G) powidła 30g, pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jabłko prażone 100g	Ryż na mleku 300ml (ML) Pieczywo pszenne 100g (GL) masło 20g(ML) , ser grani 50g (ML) polędwica z indyka 30g (G) pomidor 30g, sałata 30g Kawa zbożowaz mlekiem 250ml(GL,ML) Banan 100g	mussle na mleku 300ml (GL,ML) Pieczywo pszenne 100g (GL)masło 20g(ML), jajecznica na parze 100g (J) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka prażona 100g
II śniadanie	Napój jogurtowo-owocowy 200ml (ML)	Budyń z sokiem 0,2l (ML)	Sok owocowo-jogurtowy 200 ml (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)	Mleko 2% 200ml (ML) Biszkopty 50g (GL,ML)	Herbatniki (GL,J) kakao na mleku 250 ml (GL,ML)	Galaretką z owocami ze śmietanką 0,2l (GL,ML)
Obiad	Grysikowa 400ml (GL,ML)filet z pieca 100g (G), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (Sj,S), jajo gotowane 2szt (J), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (GL,ML), brokuł gotowany 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) kaszotto z mięsem drobiowym I warzywami 200/80/75 (GL,S), sałata z jogurtem 75g (ML), kompot 250ml	Rosół z makaronem 400ml, (GL,J,S), schab gotowany 100g (G), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (GL,S), marchew gotowana 150g, kompot 250ml	Jarzynowa 400ml(GL,S) Pulpety w sosie pomidorowym 200g (G), sos pomidorowy 80ml (GL), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot 250ml	Zupa brokułowa 400ml (S)sztuka mięsa 80g (G), sos beszamelowy 100ml (ML,GL), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot 250ml	Ziemniaczana 400ml (S) Filet drobiowy duszony 100g (G), sos potrawkowy 80ml (GL), ziemniaki z zieleniną 200g, brokuły gotowane 150g, kompot 250ml
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(G), serek ziołowy 50g (ML) sałata 30g , pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), pasta rybna z warzywami 50g(R) serekziołowy 50g (ML) pomidor bez skóry 70g, sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne150g (GL) masło 20g (ML), szynka drobiowa 50g (G) serek kanapkowy50g (ML) sałata 30g, pomidor bez skóry 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne150g (GL) masło 20g (ML), ser łaciaty 50g (ML) jajo got 50g (J) sałata 30g , pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne150g (GL) masło 20g (ML), pasta mięsna 50g (S), polędwica sopocka 50g (G) pomidor 70g, sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne150g (GL)masło 20g (ML), twarożek 50g (ML) szynka drobiowa 50g (G), pomidor 70g sałata 30g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne150g (GL)masło 20g (ML), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (GL,J,ML),sałata 30g herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	rogal 50g (GL) + kefir 150ml (ML)	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 (G), pomidor 20g, sałata 5g	bułka maślana 50g (GL,ML) + jogurt naturalny 150ml (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), polędwica z indyka 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 60g (GL)+ jogurt owocowy 150g (ML)	bułka pszenna 50g (GL) z masłem 10g(ML), Szynka drobiowa 20g (G), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2390	2333	2380	2310	2390	2320	2310
Białko (g)	104	105	103	103	101	104	101
Tłuszcze (g)	84	82	85	88	82	89	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	330	317	326	309	345	361	330
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	4,3	5,3	5,1	4,5	4,2	4,9	4,9

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE KWASU ŻOŁĄDKOWEGO 15.02-24.02.2024

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenne 100g (GL)masło 20g (ML) ser kanapkowy 30g (ML), Szynka 50g (G) sałata 30g pomidor 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Banan 100g	zacierka na mleku 300ml (GL,ML) pieczywo pszenne 100g (GL), masło 20g (ML) dżem 30g , twarożek 50g (ML) pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GL,ML) Jablko prażone 100g	pl. kukur na mleku (ML) 300ml, pieczywo pszenno -żytnie 100g (GL) masło 20g (ML) szynka drobiowa 80g(G),sałata 30g, pomidor 30g , kawa zbożowa z mlekiem 250ml(GL,ML) Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Jablko prażone z sosem waniliowym 200g (ML)	Serek waniliowy 200ml (ML)	Koktajl mleczno-owocowy 200g (ML)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (GL,J,S) udko luzowane duszone 80g (G),ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL),brokuły gotowane 150g, kompot 250ml	Krupnik 400ml (GL,S) filet rybny got 80g (R) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml Fasolka szparagowa 150g, kompot 250ml	Kalafiorowa 400ml (S) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(S,G,GL) makaron 200g(GL,J),buraki gotowane 150g, kompot 250ml				
Kolacja	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), szynka z indyka 50g(S) ser biały 50g (ML), pomidor 70g, sałata 30g herbata 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), pasta jajeczna 100g(J), pomidor 100g herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 150g (GL) masło 20g (ML), pasta z wędliny 50g (G) ,ser mozzarella bez t (ML) 50g,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), ser kanapkowy 20g (ML), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (GL) + jogurt naturalny 150ml (ML)				
Energia (kcal)	2360	2412	2390				
Białko (g)	104	101	97				
Tłuszcze (g)	85	85	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	301	330	317				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	5,3	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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