

DIETA BOGATOBIAŁKOWA OBORNIKI. OD 25.03 – 05.03.24. Szpital LEŚNE							
	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (7) pieczywo pszenno -żytnie (1,) masło 20g(7), szynka drobiowa 30g (9), jajo got 50g (3) pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 125 ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 100g (1,) masło 20g (7), szynka wieprz 40g(10) pasztet drobiowy 40g (10) pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	Kasza na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), Ser biały 50g, (7), dżem truskawkowy 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mleku 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Ryż na mleku (7) 300ml bułka pszenna 50g (1) pieczywo pszenno -żytnie 50g (1) masło 20g (7) Ser kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 30g (9) pomidor 80g, kakao na mleku (1,7) 250ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1) masło 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6), polędwica z indyka 30g(9) pomidor 70g sałata 10g kawa zbożowa z mleku 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,7) bułka pszenna 50g(1), chleb pszenno -żytni 50g (1) masło 20g (7) jajecznicza na parze 100g (3) ,sałata 10g,pomidor 70g kawa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kasza na mleku 300ml (7), pieczywo żytnie 100g (1,7) masło 20g(7), pasta z wędliny i warzyw 100g (9)(80/20g) Pomidor 80g , kakao na mleku 250ml(1,7)
Owoc	Jabłko prażone 100g	Mus owocowy 150ml	Banan 100g	Gruszka prażona 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g
II śniadanie	Biszkopty 50g (1,3) jogurt skyr (7)	Serek waniliowy 200g (7)	Jogurt owocowy 200g (7)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (7)	Budyń z sokiem 200g (7)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem 200g (7)	Jogurt skyr 150ml (7)
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń rzymska 80g (1,3,9) Ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), Marchewka got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (9) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) warzywa got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (9) schab got 80g (10) sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 200g buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (9) kasza jęczmienna 200g (1) sos mięsno -warzywny (1,9) 300g (150/75g) sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa 400ml (1,9) mięso drobiowe duszone 80g (9) sos beszamelowy 100ml (1,7) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (9) kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4) , ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) kalafior got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), ziemniaki pulpet mięsny 80g (1,3,9) sos koperkowy 100ml (1,7) buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7), polędwica sopocka 50g (10) , serek grani 50g (7) pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) ,masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (10), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) herbata czarna 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9) ser ziołowy 50g(7) sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), twarożek 70g (7) dżem 30g, mix sałata 10g ,pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9) , serek kanapkowy 50g (7) pomidor 80g herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9),sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (1)+kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2580	2600	2590	2600	2570	2600
Białko (g)	100	100	99	105	98	96	102
Tłuszcze (g)	85	80	90	86	87	86	88
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	354	365	349	349	358	353	350
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	28	21	25	25	25
Sól (g)	5	5	4,5	4	5	5,5	4,8

DIETA BOGATOBIALKOWA OBORNIKI od 25.02 – 05.03.24 . Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
śniadanie	Mussle na mleku (1,7) 300ml pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g, serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7) jajecznica na parze 100g (3) pomidor 70g,sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	pl. kukur na mleku 300ml (7) Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7) połędwica z indyka 40g (9), ser grani 40g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) 125 ml, herbata owocowa 125ml				
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy 150g				
II śniadanie	Kisiel mleczny z owocami 200ml (7)	Jogurt skyr 150ml (7)	Budyń z sokiem 200g(7)				
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) schab got 80g (10), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (1,7) brokuł got 150 g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z zieleciną 400ml (1,9) pierogi z mięsem 300g (1,3,9) sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9) udko drobiowe got 150g (9) , ryż 200g sos potrawkowy100ml (1,7), sur z marchwi i selera 150g (9) kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), pasztecik drobiowy 50g (6) serek wiejski 50g (7) , sałata 10g, pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 50g(10) ser ziołowy 50g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem (7) 100g , pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1)masło 20g (7), szynka z kurczaka 50g, (9) ser mozzarella 50g (7) pomidor 80g, herbata czarna 250ml				
Posilek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) z masłem 10g (7) z kefirem 0,2l (7)	Rogal 50g (1)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy (7)				
Energia (kcal)	2602	2650	2590				
Białko (g)	105	90	92				
Tłuszcze (g)	82	78	86				
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	32	25				
Węglowodany (g)	361	397	362				
cukry (g)	35	25	28				
Błonnik (g)	25	35	30				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1 : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 : jaja oraz produkty pochodne; 4 : ryby oraz produkty pochodne ; 6 : soja i produkty pochodne , 7 : mleko i produkty pochodne, 6 : seler oraz produkty pochodne; 10 : gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA. OBORNIKI. OD 25.02 – 05.03.24. Szpital LEŚNE.

	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
śniadanie	Mussle na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno -żytnie (1) masło 20g(7), szynka drobiowa 30g (9), jajo got 50g (3) pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku 125ml (1,7), herbata 125 ml	Owsianka na mleku 300ml (1) pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 40g(10) , pasztet drobiowy 40g (10) pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	Kasza na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), Ser biały 50g, (7), dżem truskawkowy 30g , sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mleku 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Ryż na mleku (7) 300ml buka pszenna 50g (1) pieczywo pszenno -żytnie 50g (1) masło 20g (7) Ser kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 30g (9) pomidor 80g, kakao na mleku (1,7) 250ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1) masło 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6), polędwica z indyka 30g(9) pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mleku 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,7) bułka pszenna 50g(1), chleb pszenno -żytni 50g (1) masło 20g (7) jajecznica na parze 100g (3) ,sałata 10g pomidor 70g kawa z mlekiem 125ml (1,7), herbata 125ml	pł. kukur na mleku 300ml (7) pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 100g(80/20g) (9), Pomidor 80g, kakao na mleku 250ml(1,7)
Owoc	Jabłko prażone 100g	Mus owocowy 150ml	Banan 100g	Gruszka prażona 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń rzymska z pieca 80g (1,3,9) Ryż biały 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), Marchewka got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (9) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) warzywa got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (9) schab got 80g (10) sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 200g buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (9) kasza jęczmienna 200g (1) sos mięsno -warzywny (1,9) 300g (150/75g) sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa 400ml (1,9) mięso drobiowe duszone 80g (9) sos beszamelowy 100ml (1,7) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa got 150g ,kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (9) kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4) ziemniaki z ziel 200g sos grecki 150ml (1) warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), ziemniaki 200g pulpet mięsny 100g(1,3,9) sos koperkowy 100ml (1,7) buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7), polędwica sopočka 50g (10), serek grani 50g (7) pomidor 80g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) ,masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (10), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) herbata czarna 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9) ser ziołowy 50g (7) sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 150g (1) masło 20g (7), twarożek 70g (7) dżem 30g, mix sałat 10g, pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9) serek kanapkowy 50g (7) pomidor 80g herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (1)+kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2520	2500	2500	2550	2515	2505	2520
Białko (g)	94	90	90	96	88	90	90
Tłuszcze (g)	85	80	80	88	83	85	80
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	344	355	355	344	352	345	338
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	28	21	25	25	25
Sól (g)	5	5	4,5	4	5	5,5	4,8

DIETA LATWOSTRAWNA OBORNIKI od 25.02 – 05.03. 24r. Szpital LEŚNE.

	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
śniadanie	Mussle na mleku (1,7) 300ml pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7) serdelki drobiowe 120g (9) ketchup 10g pomidor 80g kawa zbożowa z mlekiem 125ml (1,7) herbata owocowa 125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7) jajecznica na parze 100g (3) sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	pł. kukur na mleku 300ml (7) Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7) połędwica z indyka 40g (9), ser grani 40g (7) kawa zbożowa z mlekiem 125 ml (1,7) herbata owocowa 125ml				
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy 150g				
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) schab got z warzywami 80g / 75g (10) (10), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (1,7) brokuł got 75 g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z zieleciną 400 ml (1,9) pierogi z owocem 300g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7) sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9) udko drobiowe got 150g (9) , ryż 200g sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z marchwi i selera 150g (9) kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 150g (1) masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (6) serek wiejski 50g (7) sałata 10g, pomidor 70g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 150g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 50g(10) ser ziołowy 50g(7) sałatka ziemniaczana z brokułem 100g (7), pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 150g (1) masło 20g (7), szynka z kurczaka 50g, (9) serek mozzarella 50g (7) pomidor 80g . herbata czarna 250ml				
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) z masłem 10g (7) z kefirem 0,2l (7)	Rogal 50g (1)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy (7)				
Energia (kcal)	2500	2500	2540				
Białko (g)	95	89	95				
Tłuszcze (g) nasycone kwasy tłuszczowe (g)	78 20	80 32	78 25				
Węglowodany (g) cukry (g)	355 35	356 25	365 28				
Błonnik (g)	25	35	30				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1 : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 : jaja oraz produkty pochodne; 4 : ryby oraz produkty pochodne ; 6 : soja i produkty pochodne , 7 : mleko i produkty pochodne, 6 : seler oraz produkty pochodne; 10 : gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA. OBORNIKI. OD 25.02– 05.03.24r Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03.	SOBOTA 02.03
śniadanie	Mussle na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g(1), szynka drobiowa 30g (9),jajo got 50g (3) ogórek ziel 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 1250ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 100g (7) masło 20g (7), szynka wieprz 30g (10), paszтет drobiowy 40g (10), papryka 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	Kasza na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), Ser 50gbiały , (7), dżem truskawkowy 30g , sałata 10g, rzodkiewki 70g kawa zbożowa z mleku 125ml (1,7) herbata owocowa 125ml	Ryż na mleku (7) 300ml bułka pszenna 50g (1) , chleb graham 50g(1) masło 20g (7) Ser kanapkowy 50g(7) szynka drobiowa 30g (9) pomidor 80g kakao na mleku 250ml (1,7)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1) masło 20g (7) paszтет pieczony 50g (6), ser topiony 30g (7) pomidor 40g ,ogórek ziel 40g kawa zbożowa z mleku 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,7) bułka graham 70g (1), chleb pszenno -żytni 30g (1) masło 20g (7) jajecznicza na parze 100g (3) ,sałata 10g pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7) pieczywo żytnie 100g (7) masło 20g (7), pasta z wędliny i warzyw 100g (9) (80/20g) Pomidor 80g, kakao na mleku 250ml (1,7)
owoc	Jabłko 100g	Mus owocowy 150g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Banan 100g
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń rzymska 80g (1,3,9) Ryż biały 200g sos koperkowy 100ml (1,7), Marchewka z groszkiem got 75g, sur selera i jabłka 75g(9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 400ml (9) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g, warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (9) schab duszony 80g (10) sos pieczeniowy 100ml (1) Ziemniaki z koperkiem 200g, Sur. z białej kapusty 75g, buraczki got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (9) kasza gryczana 200g (1) sos mięsno -warzywny (1,9) 300g (150/75g) sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych 250ml	Grysikowa 400ml (1,9) mięso drobiowe duszone 80g (9) sos beszamelowy 100ml (1,7) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą got 75g , sałatka z ogórka kiszzonego 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa z ciecierzycy 400 ml (6,9) kotlet rybny smażony 100g (1,3,4) ziemniaki z ziel 200g sos grecki 150ml (1) sur z kiszzonej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), ziemniaki 200g pulpet mięsny got 100g (1,3,9) sos koperkowy 100ml (1,7) buraczki got 75g sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7) dżem 30g, pasta twarogowa 70g (7), sałata 10g, papryka 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7), pasta rybna 100g (4) sałata 10g ,pomidor 70g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7), ser topiony 50g (7) poledwica sopocka 50g (10) ogórek kiszony 40g, pomidor 40g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) ,masło 20g (7), szynka konserwowa 50g(10), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (7) herbata czarna 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9), ser ziołowy 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), twarożek 70g (7) dżem 30g, papryka 70g, mix sałat 10g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9) serek żółty 50g (7), pomidor 80g herbata czarna 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g(1,7) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9),sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (1)+kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2520	2500	2530	2550	2560	2505	2510
Białko (g)	95	90	95	96	95	90	96
Tłuszcze (g)	85	80	84	88	90	85	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	344	355	349	344	343	345	338
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	30	28	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

DIETA PODSTAWOWA. OBORNIKI od 25.02 – 05.03.24 Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
śniadanie	Mussle na mleku (1,7) 300ml pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7) serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7) jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	pł. kukur na mleku 300ml (7) Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1) masło 20g (7) polędwica z indyka 40g (9), ser topiony 30g (7), sałata 10g, papryka 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) 125ml, herbata owocowa 125ml				
owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Mus owocowy 150g				
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń wieprzowa duszona 100g (10), ziemniaki 200g sos pieczeniowy 100ml (1), brokuł got75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Fasolowa (6,9) pierogi z owocem 300g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9) udko drobiowe got 150g (9), ryż 200g sos potrawkowy 100ml (1,7) sur z marchwi i selera 75g (9), kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (ML), pasztet drobiowy 50g (6), serek wiejski 50g (7) ogórek kiszony 70g, sałata 10g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 50g (10) ser ziołowy 50g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem 100g(7) pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7) szynka z kurczaka 50g(9) ser mozzarella 50g (7) pomidor 80g, herbata czarna 250ml				
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) z masłem 10g (7) z kefirem 0,2l (7)	Rogal 50g (1)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy (7)				
Energia (kcal)	2540	2500	2560				
Białko (g)	94	89	95				
Tłuszcze (g)	80	87	80				
nasycone	20	32	28				
kwasy tłuszczowe(g)							
Węglowodany (g)	361	340	365				
cukry (g)	40	25	28				
Błonnik (g)	30	35	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1 : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 : jaja oraz produkty pochodne ; 4 : ryby oraz produkty pochodne ; 6 : soja i produkty pochodne , 7 : mleko i produkty pochodne, 6 : seler oraz produkty pochodne; 10 : gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW . OBORNIKI. OD 25.02. - 05.03.24 Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
śniadanie	Mussle na mleku 300ml (1,7) pieczywo razowe (1) masło 20g(7) , szynka drobiowa 30g (9), jajo got 50g (3)ogórek ziel 70g ,sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/ cukru 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,7) pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprz 40g (10), paszтет drobiowy 40g(10) papryka70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/ cukru 250ml (1,7)	Kasza na mleku 300ml (1,7) pieczywo razowe 100g 50g (1) masło 20g(7) , Ser biały 50g (7), szynka 30g , sałata 10g, rzodkiewki 70g kawa zbożowa z mleku b/cukru 250ml (1,7)	Ryż na mleku (7) Pieczywo graham 30g (1) bułka graham 70g (1) masło 20g (7) Ser kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 30g (9) kakao na mleku b/ cukru 250ml (1,7) 250ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) Pieczywo razowe 100g (1) masło 20g (7) paszтет drobiowy 50g (6) poledwica z indyka 30g (9) pomidor 40g , ogórek ziel 40g, kawa zbożowa z mleku b/c 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,3,7) bułka grahamka 70g (1) chleb graham 30g (1) masło 20g (7) jajecznicza na parze100g (3) pomidor 70g,sałata 10g kawa z mlekiem 2b/c 50ml (1,7)	pl. kukur na mleku 300ml (1,7) pieczywo razowe 100g (1), masło 20g, pasta z wędliny i warzyw 100g (9) (80/20) pomidor 80g, kakao na mleku 250ml(1,7)
Owoc	Jabłko 100g	Mix sałat z serem mozzarellą i pomidorami 200g (7)	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Sok pomidorowy 0,2l
II śniadanie	Sok pomidorowy 0,2l	Serek waniliowy b/c 200g (7)	Sałatką makaronowa z tuńczykiem 200g (1,3,4)	Sok warzywny b/c 0,2l	Serek waniliowy b/c 200g (7)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem b/c 200g (ML)	Jogurt skyr 150g (7)
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń rzymska 80g (1,3,9) Ryż ciemny (1) 200g sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z selera jabłka 75 g(9) ogórek kiszony 75g kompot z owoców mrożonych bez cukru 250ml	Ogórkowa z ziemniakami 400ml (9) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) kiszona kapusta got 75g warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych b/ cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (9) schab got 80g (10) Ziemniaki 200g sos pietruszkowy 100ml (1,7) Sur. z białej kapusty 75g, buraczki 75g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczana 400ml (9) kasza gryczana 200g (1,) sos mięsno -warzywny 300g (150/75g) (1,9), sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców b/c 250ml	Grycikowa 400ml (1,9) mięso drobiowe duszone 80g (9) sos beszamelowy 100ml (1,7) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 75g , sałatką z ogórka kiszzonego 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Zupa z ciecierzycy 400ml (6,9) kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g sur z kiszzonej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa 400ml (9), pulpet mięsny 100g (1,3,9) ziemniaki 200g Buraczki 75g, sałata z sosem winegret 75g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
kolacja	Chleb graham 150g (1,)masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), szynka drobiowa 30g (9), sałata 10g, papryka 70g herbata b/cukru 250ml	Pieczywo razowe 150g(1) masło 20g (7) pasta rybna 100g(4), sałata 10g pomidor 70g herbata b/ cukru 250ml	Pieczywo razowe 150g (1) masło 20g (7), poledwica sopocka 50g (10) ser topiony 50g (7) ogórek kiszony 40 g, pomidor 40g herbata b/cukru 250ml	pieczywo razowe (1) ,masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (10) , jajo got 50g (3) , sałatką jarzynowa z jogurtem 100g (7) herbata b/cukru 250ml	pieczywo razowe 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 50g(9), ser ziołowy 50g (7) sałata 10g, pomidor 70g, herbata b/ cukru 250ml	pieczywo razowe 150g (1) masło 20g (7), twarożek 100g (7) papryka 70g, mix sałat 10g herbata b/ cukru 250ml	Pieczywo razowe 150g (1)masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9) serek żółty 50g (7) pomidor 80g herbata b/ cukru 250ml
Posiłek nocny	bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g(7) szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	wafle ryżowe 40g + jogurt skyr 150ml (9)	bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g(7) , ser topiony 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	wafle ryżowe 40g + jogurt skyr 150ml (7)	bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	chleb graham 50g (1) z masłem 10g(7), Serek kanapkowy 20g(7), pomidor 20g, sałata 5g	bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g(7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2610	2630	2632	2500	2645	2580	2600
Białko (g)	95	107	97	90	98	98	98
Tłuszcze (g)	80	103	108	83	87	89	80
Tłuszcze nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	360	345	360	348	356	351	375
cukry (g)	40	20	50	20	25	40	26
Błonnik (g)	28	26	30	28	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW . OBORNIKI. OD 25.02. - 05.03. Szpital LESNE

	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
śniadanie	Mussle na mleku 300ml (1,7) pieczywo razowe 100g (1) masło 20g (7) serdelki drobiowe 120g (9) ketchup 10g, pomidor 80g kawa zbożowa z mlekiem b/ cukru 250ml (1,7)	Kaszka na mleku 300ml (1,7) pieczywo razowe 100g (1) masło 20g (7) jajecznica na parze 100g (3) pomidor 70g,sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml b/c (1,7)	Pł, kukur na mleku (7) 300ml Pieczywo razowe 100g (1) masło 20g (7) polędwica z indyka 50g jajo got 50g (3), pomidor 30g, sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem b/ cukru (1,7) 250ml				
Owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g				
II śniadanie	Kisiel z owocami b/c 0,2l	Serek waniliowy b/c 200g (7)	Kefir 0,2l (7)				
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) schab got 80g (10) ziemniaki 200g sos śmietanowy (1,7) brokuł got 75g, sur z czerwonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250mlb/c	Fasolowa 400ml (6,9) pierogi z mięsem 300g (1,3,9) sok warzywny 0,2l kompot z owoców b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (1,3,9) udko drobiowe got 150g (9) ryż brązowy 200g sos potrawkowy100ml(1,7) sur z marchwi i selera 75g (9), kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c				
kolacja	pieczywo razowe 150g (1) masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6), serek wiejski 50g (7) herbata czarna b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 50g(10) serek ziołowy 50g(7) sałatka ziemniaczana z brokułem100g (7) herbata b/c 250ml	Pieczywo razowe 150g (1) masło 20g (7), szynka z kurczaka 50g, (9) ser mozzarella 50g (7) pomidor 80g, herbata b/c 250ml				
Posiłek nocny	chleb graham 50g (1) z masłem 10g(7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	wafle ryżowe 40g + jogurt skyr 150g (7)	bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g(7), pasztet pieczony (9) pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2600	2620	2580				
Białko (g)	94	86	85				
Tłuszcze (g)	86	80	90				
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	32	28				
Węglowodany (g)	356	385	350				
cukry (g)	35	25	28				
Błonnik (g)	30	35	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1 : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 : jaja oraz produkty pochodne; 4 : ryby oraz produkty pochodne ; 6 : soja i produkty pochodne , 7 : mleko i produkty pochodne, 6 : seler oraz produkty pochodne; 10 : gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OD 25.03 – 05.03.24. Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (7) pieczywo pszenne (1,) masło 15g(7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 125 ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1,) masło 15g (7), szynka wieprz 80g(10) pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	Kasza na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), Ser biały chudy 50g, (7), dżem truskawkowy 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mleku 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Ryż na mleku (7) 300ml bułka pszenna 50g (1) pieczywo pszenne 50g (1) masło 15g (7) Ser kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 30g (9) pomidor 80g, kakao na mleku (1,7) 250ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7) miód 30g polędwica z indyka 50g(9) pomidor 70g sałata 10g kawa zbożowa z mleku 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,7) bułka pszenna 50g(1), chleb pszenno 50g (1) masło 15g (7) pasta z białek z ziel 100g (3) ,sałata 10g,pomidor 70g kawa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kasza na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1,7) masło 15g(7), pasta z wędliny i warzyw 100g (9)(80/20g) Pomidor 80g , kakao na mleku 250ml(1,7)
Owoc	Jabłko prażone 100g	Mus owocowy 150ml	Banan 100g	Gruszka prażona 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g
II śniadanie	Biszkopty 50g (1,3) kakao na mleku 0,2l (1,7)	Serek waniliowy 200g (7)	Jogurt owocowy 200g (7)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (7)	Budyń z sokiem 200g (7)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem 200g (7)	Jogurt skyr 150ml (7)
obiad	Rosół jarski z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń rzymska 80g (1,3,9) Ryż biały 200g sos koperkowy 100ml (1,7), Marchewka got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami jarska 400ml (9) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) warzywa got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem jarska 400ml (9) schab got 80g (10) sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 200g buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana jarska 400ml (9) kasza jęczmienna 200g (1) sos mięsno -warzywny (1,9) 300g (150/75g) , sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa jarska 400ml (1,9) mięso drobiowe duszone 80g (9) sos beszamelowy 100ml (1,7) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa jarska 400ml (9) kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4) , ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) kalafior got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa jarska (9), ziemniaki pulpet mięsny 80g (1,3,9) sos koperkowy 100ml (1,7) buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), dżem 30g, ser biały chudy 70g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), pasta rybna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), polędwica sopocka 50g (10) , serek grani 50g (7) pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) ,masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (10), pasta z białek z ziel 50g (3), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) herbata czarna 250ml	pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), szynka z indyka 50g (9) ser ziołowy 50g(7) sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), ser biały chudy 70g (7) dżem 30g, mix sałata 10g ,pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (9) , serek kanapkowy 50g (7) pomidor 80g herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1,7) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9),sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (1)+kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2600	2500	2600	2550	2574	2580	2500
Białko (g)	88	90	93	98	94	84	84
Tłuszcze (g)	75	78	80	76	76	76	76
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	369	360	377	369	354	390	370
cukry (g)	45	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	25	26	30	21	25	25	25
Sól (g)	5	5	4,5	4	5	5,5	4,8

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 25.02 – 05.03.24 . Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
śniadanie	Mussle na mleku (1,7) 300ml pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g, serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7) pasta z białek z ziel 100g (3) pomidor 70g,sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	pl. kukur na mleku 300ml (7) Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7) polędwica z indyka 40g (9), ser grani 40g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) 125 ml, herbata owocowa 125ml				
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy 150g				
II śniadanie	Kisiel mleczny z owocami 200ml (7)	Galaretka owocowa 200ml	Budyń z sokiem 200g(7)				
obiad	Rosół jarski z makaronem 400ml (1,3,9) schab got 80g (10), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (1,7) brokuł got 150 g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik jarski z zielenią 400 ml (1,9) pierogi z owocem 300g (1,3,9) sos jogurtowy 150ml (7) sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa jarska z ziemniakami 400ml (9) udko drobiowe got 150g (9) , ryż 200g sos potrawkowy100ml (1,7), sur z marchwi i selera 150g (9) kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), paszтет drobiowy 50g (6) ser biały chudy 50g (7) , sałata 10g, pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), szynka wieprz 50g(10) ser ziołowy 50g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem (7) 100g, pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1)masło 15g (7), szynka z kurczaka 50g, (9) ser mozzarella 50g (7) pomidor 80g, herbata czarna 250ml				
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) z masłem 10g (7) z kefirem 0,2l (7)	Rogal 50g (1,7)+ serek waniliowy 150ml (7)	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy (7)				
Energia (kcal)	2580	2600	2550				
Białko (g)	80	98	91				
Tłuszcze (g)	75	78	77				
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	32	25				
Węglowodany (g)	396	377	373				
cukry (g)	35	25	28				
Błonnik (g)	25	35	30				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1 : Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 : jaja oraz produkty pochodne; 4 : ryby oraz produkty pochodne ; 6 : soja i produkty pochodne , 7 : mleko i produkty pochodne, 6 : seler oraz produkty pochodne; 10 : gorczyca oraz produkty pochodne.

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OD 25.03 – 05.03.24. Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	SRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Mussle na mleku 300ml (7) pieczywo pszenne (1,) masło 20g(7), szynka drobiowa 30g (9), jajo got 50g (3) pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 125 ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1,) masło 20g (7), szynka wieprz 40g(10) pasztet drobiowy 40g (10) pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Kasza na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), Ser biały 50g, (7), dżem truskawkowy 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mleku 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Ryż na mleku (7) 300ml bułka pszenna 50g (1) pieczywo pszenne 50g (1) masło 20g (7) Ser kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 30g (9) pomidor 80g, kakao na mleku (1,7) 250ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6), polędwica z indyka 30g(9) pomidor 70g sałata 10g kawa zbożowa z mleku 250ml (1,7)	Owsianka na mleku 300ml (1,7) bułka pszenna 50g(1), chleb pszenny 50g (1) masło 20g (7) jajecznicza na parze 100g (3) ,sałata 10g,pomidor 70g kawa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kasza na mleku 300ml (7), pieczywo pszenne 100g (1,7) masło 20g(7), pasta z wędliny i warzyw 100g (9)(80/20g) Pomidor 80g , kakao na mleku 250ml(1,7)
Owoc	Jabłko prażone 100g	Mus owocowy 150ml	Banan 100g	Gruszka prażona 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g
II śniadanie	Biszkoty 50g (1,3) kakao na mleku 0,2l (1,7)	Serek waniliowy 200g (7)	Cocktail mleczno -owocowy 200ml (7)	Kisiel mleczny z owocem 200ml (7)	Budyń z sokiem 200g (7)	Serek waniliowy z prażonym jabłkiem 200g (7)	Jogurt skyr 150g (7)
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) pieczeń rzymska 80g (1,3,9) Ryż biały 200g sos koperkowy 100ml (1,7), Marchewka got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 400ml (9) kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) warzywa got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (9) schab got 80g (10) sos pietruszkowy 100ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 200g buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	ziemniaczana 400ml (9) kasza jęczmienna 200g (1) sos mięsno -warzywny (1,9) 300g (150/75g) sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych 250ml	Grycikowa 400ml (1,9) mięso drobiowe duszone 80g (9) sos beszamelowy 100ml (1,7) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa got 150g , kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (9) kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4) , ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) kalafior got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), ziemniaki 200g pulpet mięsny 80g (1,3,9) sos koperkowy 100ml (1,7) buraczki got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1)masło 20g (7), dżem 30g, pasta twarogowa 70g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), polędwica sopocka 50g (10) , serek grani 50g (7) pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) ,masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (10), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) herbata czarna 250ml	pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9) ser ziołowy 50g(7) sałata 10g, pomidor 70g, herbata czarna 250ml	pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), twarożek 70g (7) dżem 30g, mix sałata 10g ,pomidor 70g, herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9) , serek kanapkowy 50g (7) pomidor 80g herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9),sałata 5g, pomidor 20g	Rogal 50g (1)+ napój owocowy 200 ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2580	2600	2590	2600	2570	2600
Białko (g)	100	100	99	105	98	96	102
Tłuszcze (g)	85	80	90	86	87	86	88
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	354	365	349	349	358	353	350
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	28	21	25	25	25
Sól (g)	5	5	4,5	4	5	5,5	4,8

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 25.02 – 05.03.24 . Szpital LEŚNE

	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
śniadanie	Mussle na mleku (1,7) 300ml pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g, serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 125ml (1,7), herbata owocowa 125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7) jajecznica na parze 100g (3) pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)	pl. kukur na mleku 300ml (7) Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7) połędwica z indyka 40g (9), ser grani 40g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) 125 ml, herbata owocowa 125ml				
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy 150g				
II śniadanie	Kisiel mleczny z owocami 200ml (7)	Galaretka owocowa ze śmietanką (7)	Budyń z sokiem 200g(7)				
obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) schab got 80g (10), ziemniaki 200g sos śmietanowy 100ml (1,7) brokuł got 150 g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z zieleciną 400 ml (1,9) pierogi z mięsem 300g (1,3,9) sok warzywny 0,2l kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9) udko drobiowe got 150g (9) , ryż 200g sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z marchwi i selera 150g (9) kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6) serek wiejski 50g (7) , sałata 10g, pomidor 70g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 50g(10) ser ziołowy 50g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem (7) 100g, pomidor 80g herbata czarna 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), szynka z kurczaka 50g, (9) ser mozzarella 50g (7) pomidor 80g, herbata czarna 250ml				
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) z masłem 10g (7) kakao na mleku 0,2l (7)	Rogal 50g (1)+ serek waniliowy 200ml (7)	Bułka maślana 50g (1,7) + napój owocowy 200ml				
Energia (kcal)	2602	2650	2590				
Białko (g)	105	90	92				
Tłuszcze (g)	82	78	86				
nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	32	25				
Węglowodany (g)	361	397	362				
cukry (g)	35	25	28				
Błonnik (g)	25	35	30				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

porządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietyk

LEGENDA ALERGENY : 1 Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3: jaja oraz produkty pochodne; 4: ryby oraz produkty pochodne ; 6: soja i produkty pochodne , 7: mleko i produkty pochodne, 6: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne