

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OBORNIKI. OD 06.03. - 15.03.24 LEŚNE							
	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03
śniadanie	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku (1,7), herbata owocowa 125/125ml	Pł. owsiane na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet drobiowy 40g (6), sałata 10g pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7), herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), pieczywo pszenne 30g (1), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (7), dżem wiśniowy 30g, pomidor 80g, kakao na mleku (1,7), herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku 300ml (1), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7), herbata ziołowa 125/125ml	Mussle na mleku 300 ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 80g (9), pomidor 80g, kakao na mleku (1,7), herbata owocowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo got 50g (3), polędwica sopocka 30g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7), herbata ziołowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), parówka 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kakao na mleku (1,7), herbata owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażone 100g	Mus owocowy 150g	Jabłko prażone 100g
II Śniadanie	Cocktail mleczno-owocowy 200g(7)	Sok owocowo-jogurtowy 200ml (7)	Mus jabłkowy 200ml (1,)	Cocktail owsiano-owocowy 200ml (1,7)	Jogurt skyr 200g (7)	Serek waniliowy 200ml (7)	Herbatniki 60g (1,3) kakao na mleku 250ml (1,7)
obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (1,9), jajo got 2 szt (3), Ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Brokułowa 400ml (9), pulpet mięsno -ryżowy (3,9), sos pomidorowy 100ml (1), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), schab got 80g (10), kasza jęczmienna 200g (1), sos śmietanowy 100ml (7), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9), naleśniki z serem 300g (1,3,7), sos jogurtowo -owocowy 100ml (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), omlęt mięsny 100g (3,9) ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (80/70) (7), sałata 10g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 130g 100/30 (4), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (9), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta twarogowa 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (9), ser grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6), pasta z jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) + mus owocowy niskosłodzony 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9) sałata 5g, pomidor 20g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), Ser kanapkowy (7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (1)+ jogurt skyr 150ml (7)	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Rogal 50g (1) + napój owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2550	2570	2600	2580	2560	2590
Białko (g)	105	120	102	100	105	95	102
Tłuszcze (g)	80	85	95	80	80	80	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	32	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	360	326	327	370	360	365	363
cukry (g)	50	51	39	35	35	50	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

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

9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OBORNIKI. OD 06.03. - 15.03.24 LEŚNE

	Środa 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03				
śniadanie	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo -pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 130g (9) 80/30, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7)/ herbata ziołowa 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kakao na mleku (1,7)/herbata owocowa 125/125ml	Kasza 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 (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
Owoc	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Galaretka z owocami i śmietanką 200g (7)	Mus jabłkowy 200ml	Cocktail owsiano - warzywny 200ml (1,7)				
obiad	Grycikowa 400ml (1,9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150ml (1,9), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400 ml (9), udko drobiowe got 150g (9), sos potrawkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (9), ryba z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, warzywa got 150 g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 170g 100/70, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (dżem 30g, pomidor 80g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1)z masłem 10g (7) z szynką z indyka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt skyr (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2590	2580	2570				
Białko (g)	100	110	102				
Tłuszcze (g)	80	87	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	26				
Węglowodany (g)	368	339	349				
cukry (g)	40	25	25				
Błonnik (g)	28	21	22				
Sól (g)	4,8	5,0	4,9				

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA BOGATOBIAŁKOWA OBORNIKI. OD 06.03. - 15.03.24 LEŚNE

	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03
śniadanie	Ryż na mleku 300ml (7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku (1,7)/ herbata owocowa 125/125ml	Pł. owsiane na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet drobiowy 40g (6), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (7), dżem wiśniowy 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) /herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku (1) 300ml, pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) /herbata ziołowa 125/125ml	Mussle na mleku 300 ml (1,7), Pieczywo pszenno – żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 80g (9), pomidor 80g, kakao na mleku mlekiem (1,7) /herbata owocowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno - żytnie 70g (1) , chleb graham 30g (1), masło 20g (7), jajo got 50g (3), polędwica sopocka 30g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) /herbata ziołowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelka drobiowa 120g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) /herbata owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażone 100g	Mus owocowy 150g	Jabłko prażone 100g
II Śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy 200g (7)	Sok owocowo– jogurtowy 200ml (7)	Jogurt naturalny 200ml (7)	Cocktail owsiano -owocowy 200ml (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy 200ml (7)	Herbatniki 60g (1,3) kakao na mleku 250ml (1,7)
obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,9), twaróg 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), buraczki got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (1,9), jajo got 2 szt (3), Ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Brokułowa 400ml (9), pulpet mięsno -ryżowy (3,9), sos pomidorowy 100ml (1), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), schab got 80g (10), kasza jęczmienna 200g (1), sos śmietanowy 100ml (7), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9), naleśniki z serem 300g (1,3,7), sos jogurtowo -owocowy 100ml (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), omlet mięsny 100g (3,9), ziemniaki 200g (1), sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (80/70) (7), sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 130g 100/30 (4), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (9), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta twarogowa 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (9), ser grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6) pasta z jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, 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	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), Ser kanapkowy (7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (1)+skyr 150ml (7)	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Rogal 50g (1) + kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2550	2570	2600	2580	2560	2590
Białko (g)	105	120	102	100	105	95	102
Tłuszcze (g)	80	85	95	80	80	80	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	32	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	360	326	327	370	360	365	363
cukry (g)	50	51	39	35	35	50	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

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

9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA BOGATOBIAŁKOWA . OBORNIKI od 06.03 – 15.03.24 LEŚNE

	Sroda 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03				
śniadanie	Owsianka na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 130g (9) 80/30 pomidor 50g, kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kasza na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno - żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
Owoc	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Galaretka z owocami i śmietanką 200g (7)	Budyń z sokiem 200ml (7)	Cocktail owsiano - warzywny 200ml(1,7)				
obiad	Grysikowa 400ml (1,9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150ml (1,9), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400 ml (9), udko drobiowe got 150g (9), sos potrawkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (9), ryba z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, warzywa got 150 g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 170g (9), 100/70, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z szynką z indyka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt skyr (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2590	2580	2570				
Białko (g)	100	110	102				
Tłuszcze (g)	80	87	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	26				
Węglowodany (g)	368	339	349				
cukry (g)	40	25	25				
Błonnik (g)	28	21	22				
Sól (g)	4,8	5,0	4,9				

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW . OBORNIKI. OD 06.03 -15.03.24 LEŚNE

	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03
śniadanie	Ryż na mleku 300ml (7), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny 80g (9), pomidor 40g, ogórek ziel 40g, kakao na mleku b/cukru (1,7) / herbata owocowa b/cukru 125/125ml	Pł owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet drobiowy 40g (6), ogórek kiszony 80g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (1,7) / herbata ziołowa b/cukru 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,7), bułka grahamka 70g (1), chleb graham 30g (7), masło 20g (7), Ser ziołowy 80g (7), papryka 80g, kawa zbożowa z mleku b/cukru (1,7) / herbata owocowa b/cukru 125/125ml	pł. kukur na mleku (7) 300ml, chleb graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), Pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (1,7) / herbata ziołowa b/cukru 125/125ml	Mussle na mleku 300 ml (1,7) , chleb graham 100g (7), masło 20g (7), poledwica z indyka 80g (9), pomidor 40g, papryka ziel 40g, kakao na mleku b/cukru (1,7) / herbata owocowa b/cukru 125/125 ml	Makaron na mleku 300ml (1,3), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), jajo got 50g (3), sos tatarski na jogurcie 60g (7), poledwica sopocka 30g (10), kawa z mlekiem b/cukru (1,7) / herbata ziołowa b/cukru 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), sałata 10g, papryka 70g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (1,7) / herbata owocowa b/cukru 125/125ml
Owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	mix sałat z serem mozzarellą i pomidorami 200g (7)	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Sok pomidorowy 0,2l	Jabłko 100g
II śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy b/cukru 200g (7)	Sok pomidorowy 0,2l	Kefir 0,2l (7)	Cocktail owsiano -owocowy b/cukru 0,2l (1,7)	Jogurt naturalny 200ml (7)	Serek waniliowy b/cukru 200g (7)	Sok warzywny b/cukru 0,2l
obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,9), twaróg 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy b/cukru 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych bez cukru 250ml	Jarzynowa 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), buraczki 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (1,9), jajo got 2 szt (3), Ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), Sałata z sosem winegret 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (9), gołąbki w kapuście 300g (9), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml (1), sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 75g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), schab got 80 g (10), kasza gryczana 200g (1), sos śmietanowy 100ml (1,7), sur z kapusty czerwonej 75g, ogórek kiszony 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (9) naleśniki z serem 300g (1,3,7), sos jogurtowo -owocowy b/cukru 100ml (7) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), omlet mięsny 100g (3,9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 75g, sur colesław 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	Chleb graham 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprz 50g (10), ser żółty 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata b/cukru 250ml	pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką na jogurcie 200g (7,9) sałata 10g, herbata b/cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 130g (4) 100/30, ogórek kiszony 50g, herbata b/cukru 250ml	pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (9), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, herbata b/cukru 250ml	pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta twarogowa 50g (7), sałata 10g, rzodkiewki 70g, herbata b/cukru 250ml	pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), poledwica drobiowa 50g (9), serek kanapkowy 50g (7), ogórek konser 70g, sałata 10g herbata b/cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6), pomidor 70g, pasta jajeczna 50g (3), sałata 10g, herbata b/ cukru 250ml
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g (1) + jogurt skyr 150g (7)	Bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka grahamka 50g (1), z masłem 10g (7) Ser kanapkowy(7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	Bułka grahamka (1) 50g + jogurt skyr 150ml (7)	Bułka grahamka 50g (1) + masło 10g (7), szynka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g	Bułka grahamka 50g (1)z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2560	2580	2560	2580	2570	2590	2600
Białko (g)	96	101	85	85	110	75	98
Tłuszcze (g)	73	72	80	86	77	78	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	23	23	22	24	25	25
Węglowodany (g)	380	382	375	367	385	397	350
cukry (g)	32	46	35	43	35	32	49
Błonnik (g)	26	31	35	32	25	26	29
Sól (g)	5,6	6,0	4,6	6,7	4,7	5,5	4,8

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW . OBORNIKI. OD 06.03 -15.03.24 LEŚNE							
	Środa 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03				
śniadanie	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo graham 50g (1), bułka graham 50g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 130g 80/30 (9), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (1,7) / herbata ziołowa b/cukru 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), ogórek ziel 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/ cukru (1,7) / herbata owocowa b/cukru 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (1,7) / herbata ziołowa b/cukru 125/125ml				
Owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g				
II śniadanie	Jogurt naturalny 200g (7)	Serek waniliowy b/cukru 0,2l (7)	Cocktail owsiano-warzywny b/cukru 200ml (1,7)				
obiad	Grochowa 400ml (6,9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150g (1,9), fasolka szparagowa got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych b/c250ml	Kalafiorowa 400 ml (9), udko drobiowe got 150g (9), sos potrawkowy 100g (1,7), ziemniaki 200g sur z marchwi i jabłek 75g, kapusta biała got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (9), ryba z pieca 100g (4), ziemniaki 200g, sur z kiszzonej kapusty 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców 250 ml				
kolacja	pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 100g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7), herbata b/cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 170g (9) 100/70, sałata 10g, herbata b/cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1), masło 20g (7), twarożek 100g (7), rzodkiewki 70g, sałata 10g, herbata b/cukru 250ml				
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g (7) z szynką z indyka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 50g (1) + jogurt skyr (7)	Bułka grahamka 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2590	2600	2560				
Białko (g)	90	92	95				
Tłuszcze (g)	80	87	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	23				
Węglowodany (g)	378	362	365				
cukry (g)	36	35	28				
Błonnik (g)	30	21	25				
Sól (g)	5,2	6,0	5,3				

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA OBORNIKI. OD 06.03 - 15.03.24 LEŚNE

	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03
śniadanie	Ryż na mleku 300ml (7) chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (9), pomidor 80g, kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Pł. owsiane na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1) masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet 40g (6) , sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (7), dżem wiśniowy 30g , pomidor 80g, kawa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku (7), 300ml pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Mussle na mleku 300 ml (1,7), Pieczywo pszenno – żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 80g (9), pomidor 80g, kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno - żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), jajo got 50g (3), polędwica sopocka 30g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125g	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml
Owoc	jabłko prażone 100g	gruszka prażona 100g	banan 100g	jabłko prażone 100g	gruszka prażona 100g	Mus owocowy 150g	jabłko prażone 100g
obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,7), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (1,7), jajo got 2 szt (3), Ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Brokułowa 400ml (9), pulpet mięsno -ryżowy (3,9), sos pomidorowy 100ml (1), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), schab got 80g (10), kasza jęczmienna 200g (1), sos śmietanowy 100ml (1,7), marchew got 150g, kompot owoców mrożonych 250mzl	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9), naleśniki z serem 150g (1,3,7), sos jogurtowo -owocowy 100ml (7), naleśniki z dżemem 150g (1,3), kompot owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), omlet mięsny 100g (1,9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa na jogurcie j z szynką i warzywami 200g (7,9), (80/70), sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 130g (4) 100/30, pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (10), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta twarogowa 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g(7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6), pasta z jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250m
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	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (1) + kefir 150ml (7)	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 150ml (7)	Rogal 50g (1) +kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1)z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2500	2510	2500	2505	2540	2520	2525
Białko (g)	95	100	85	85	90	80	96
Tłuszcze (g)	76	85	103	80	85	75	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	32	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	359	336	308	361	354	381	344
cukry (g)	52	51	39	35	35	49	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA . OBORNIKI od 06.03 – 15.03.24 LEŚNE

	Środa 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03				
śniadanie	Owsianka na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 130g (9) 80/30, pomidor 50g, kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenno - żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kasza na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125 /125ml				
Owoc	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g				
obiad	Grycikowa 400ml (1,9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150ml (1,9), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400 ml (9), udko drobiowe got 150g (9), sos potrawkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (9), ryba z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7,9), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami 100/70, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z szynką z indyka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2550	2570	2520				
Białko (g)	95	95	89				
Tłuszcze (g)	85	99	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe(g)	24	27	23				
Węglowodany (g)	351	325	352				
cukry (g)	36	35	28				
Błonnik (g)	28	21	22				
Sól (g)	4,8	5,0	4,9				

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. OBORNIKI. OD 06.03.- 15.03.24. LEŚNE

	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03
śniadanie	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g(7), pasta z wędliny 80g (9), pomidor 40g, ogórek ziel 40g, kakao na mleku (1,7), herbata owocowa 125/125ml	pł. owsiane na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1) masło 20g (7), szynkowa 40g (10) , pasztet drobiowy 40g (6), ogórek kiszony 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,7), bułka grahamka 70g (1), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1) , masło 20g (7), Ser ziołowy 50g (7) , dżem wiśniowy 30g, papryka 80g, kawa zbożowa z mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku (1) 300ml, pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	mussle na mleku 300 ml (1,7), Pieczywo pszenno – żytnie 70g (1), chleb graham 30g masło 20g (7), polędwica z indyka 80g (9), pomidor 40g, papryka ziel 40g, kakao ma mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), jajo got 1 szt 50g (3), sos tatarski na jogurcie 60g (7), polędwica sopocka 30g (10), kawa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno - żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), sałata 10g, papryka 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Banan 100g	Jabłko 100g	Gruszka 100h	Mus owocowy 150g	Jabłko 100g
obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzywnowa 400ml (9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,10), ziemniaki 200g, sur z białej kapusty 75g, buraczki got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (1,9), jajo sadzone 2 szt (3), Ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got 75g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Brokułowa 400ml (9), gołąbki w kapuście 300g (9) , sos pomidorowy 100ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z ziel pietruszką 75g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), pieczeń wieprz 80g (10), kasza gryczana 200g (1), sos śmietanowy 100ml (1,7), sur z kapusty czerwonej 75g, marchew got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), naleśniki z serem 150g (1,3,7), sos jogurtowo -owocowy 100ml (7) naleśniki z dżemem 150g (1,3) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), omlet mięsny 100g (1,9), sos beszamelowy (1,7), 100ml, ziemniaki 200g, brokuł got 75g, sur coleslaw 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka wieprz 50g (10), sałata 10g, ogórek ziel 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) , masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g(80/70) (9), sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 130g (4) (100/30), ogórek kiszony 50g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (10), ser żółty 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno - żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta twarogowa 50g (7), sałata 10g, rzodkiewki 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (9), ser topiony 50g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo – pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka 20g (7) , pasztet drobiowy 50g (6), pasta z jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, 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	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser kanapkowy 20g (7) pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (1) + kefir 150ml (7)	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Rogal 50g (1) + kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2510	2560	2500	2543	2599	2534	2550
Białko (g)	100	115	85	82	88	82	96
Tłuszcze (g)	82	92	103	93	95	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	32	39	32	34	26	27
Węglowodany (g)	343	318	308	345	320	360	350
cukry (g)	52	51	39	51	28	49	41
Błonnik (g)	31	23	22	25	21	19	17
Sól (g)	5,6	6,0	4,6	6,7	5,1	5,9	5,0

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA. OBORNIKI od 06.03 - 15.03.24.LEŚNE

	Środa 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03				
śniadanie	Owsianka na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 130g (80/30), pomidor 50g, kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenno-żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (9), sałata 10g, ogrek ziel 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kasza na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
Owoc	Banan 100g	Jabłko 100g	Gruszka 100g				
obiad	Grochowa 400ml (6,9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150g(1,9), fasolka szparagowa got 75g, sur bułgarska 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400 ml (9), udko drobiowe duszone 150g (9), sos pieczeniowy 100ml (1), kapusta biała got 75g, sur z marchwi i jabłek 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (9), ryba z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sur z kiszzonej kapusty 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7,9), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 170g (100/70) (9), sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g, rzodkiewki 70g sałata 10g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z szynką z indyka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) z serem kanapkowym 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2550	2570	2520				
Białko (g)	95	95	89				
Tłuszcz (g)	85	99	84				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	37	30	25				
Węglowodany (g)	351	325	352				
cukry (g)	24	20	27				
Błonnik (g)	29	28	24				
Sól (g)	5,2	6,0	5,3				

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OBORNIKI. OD 06.03. - 15.03.24 LEŚNE

	Środa 06.03	Czwartek 07.03	Piątek 08.03	Sobota 09.03	Niedziela 10.03	Poniedziałek 11.03	Wtorek 12.03
śniadanie	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), pasta z wędliny z ziel pietruszką 80g (9), pomidor b/sk 70g, sałata 10g, kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Pł. owsiane na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynkowa 80g (10) sałata 10g, pomidor b/sk 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), pieczywo pszenne 30g (1), masło 15g (7), ser białychudy 50g (7), dżem wiśniowy 30g, pomidor b/sk 80g, kawa zbożowa z mleku (1,7), / herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku (1) 300ml, pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor b/sk 80g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Mussle na mleku 300 ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica z indyka 80g (9), pomidor b/sk 80g, kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek z ziel 100g (3), pomidor b/sk 70g, sałata 10g, kawa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 80g (9), sałata 10g, pomidor b/sk 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażone 100g	Mus owocowy 150g	Jabłko prażone 100g
II Śniadanie	Cocktail mleczno-owocowy 200g (7)	Sok owocowo-jogurtowy 200ml (7)	Mus jabłkowy 200ml (1,7)	Cocktail owsiano-owocowy 200ml (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy 200ml (7)	Herbatniki 60g (1,3) kakao na mleku 250ml (1,7)
obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzykowa 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik 400ml (1,9), omlęt z białek jaj z ziel 100g (3), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml	Brokułowa 400ml (9), pulpet mięsno -ryżowy (3,9), sos pomidorowy 100ml (1), ziemniaki 200g, sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy got 80g (10), kasza jęczmienna 200g (1), sos śmietanowy 100ml (1,7), marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa z ziemniakami 400ml (9), naleśniki z serem 150g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100ml (7), naleśniki z dżemem 150g (1,3), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), omlęt mięsny 100g (3,9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), sałata 10g, pomidor b/sk 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa na jogurcie z szynką i warzywami 200g (80/70) (7,9), sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna z warzywami 130g 100/30(4), pomidor b/sk 50g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 70g (9), dżem 30g, sałata 10g, pomidor b/sk 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser biały chudy 50g (7), sałata 10g, pomidor b/sk 70g, herbata z cukrem 250ml	pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica drobiowa 50g (9), ser grani 50g (7), pomidor b/sk 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica drobiowa 50g (6), pasta z białek z ziel 50g (3), pomidor b/sk 70g, sałata 10g 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	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), Ser kanapkowy (7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g	Rogal 50g (1) + skyr 150ml (7)	Bułka maślana (1,7) 50g + jogurt owocowy 150ml (7)	Rogal 50g (1)+kefir 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2550	2570	2600	2580	2560	2590
Białko (g)	105	120	102	100	95	95	100
Tłuszcze (g)	70	75	78	80	75	70	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	32	39	25	24	25	25
Węglowodany (g)	382	326	365	370	381	388	372
cukry (g)	50	51	39	35	35	50	49
Błonnik (g)	24	20	22	25	21	19	17
Sól (g)	4,8	5,0	4,9	5,5	4,6	5,0	4,7

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OBORNIKI. OD 06.03. - 15.03.24 LEŚNE

	Środa 13.03	Czwartek 14.03	Piątek 15.03				
śniadanie	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo -pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g(7), pasta mięsno -warzywna 130g (9) 80/30, pomidor b/sk 50g, kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 80g (9), sałata 10g, pomidor b/sk 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kasza na mleku (1,7) 300ml, Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica na parze 100g, (3), pomidor b/sk 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
Owoc	Banan 100g	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g				
II śniadanie	Galaretka z owocami i śmietanką 200g (7)	Budyń z sokiem 200ml (7)	Cocktail owsiano - warzywny 200ml (1,7)				
obiad	Grysikowa jarska 400ml (1,9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150ml (1,9), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400 ml (9), udko drobiowe got 150g (9), sos potrawkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Szpinakowa z ryżem 400ml (9), ryba z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, warzywa got 150 g, kompot z owoców mrożonych 250ml				
kolacja	pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7), herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 170g (9) 100/70, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), szynka ser biały chudy 70g (7), dżem 30g, sałata 10g, pomidor b/sk 70g herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1)z masłem 10g (7) z szynką z indyka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka maślana 50g (1,7) + jogurt skyr (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7) serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2590	2580	2570				
Białko (g)	100	100	102				
Tłuszcze (g)	75	78	85				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	26				
Węglowodany (g)	379	370	349				
cukry (g)	40	25	25				
Błonnik (g)	28	21	22				
Sól (g)	4,8	5,0	4,9				

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
9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne