

DIETA ŁATWOSTRAWBA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OBORNIKI. od 26.03–04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 26.03	Środa 27.03	Czwartek 28.03	Piątek 29.03	Sobota 30.03	Niedziela 31.03 <b>I ŚWIĘTO</b>	Poniedziałek 01.04 <b>II ŚWIĘTO</b>
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1) bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 30g, szynka z kurczaka 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku (1,3,7) 300ml, Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet drobiowy 40g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 0,3l (7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (7), babka piaskowa 50g (1,3), sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	mussle na mleku 0,3l (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło (7), szynka wieprz got 80g (10), jajo got 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g 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	Banan 100g	Jabłko prażone 100g
Śniadanie II	Cocktail mleczno -owocowy 200g(7)	Sok owocowo- jogurtowy 200ml (7)	Jogurt skyr 150 ml (7)	Cocktail mleczno -owocowy 200ml (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy 200ml (7)	Herbatniki 60g (1,3) kakao na mleku 250ml (1,7)
Obiad	Grycikowa 400ml (1,7), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos koperkowy (1,7), 100ml, marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno -warzywne 200/ 100/75g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (7,9), rolada wieprz z warzywami got 100g (10), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 80ml (1,7), kalafior got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), udko drobiowe luzowane got 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), marchew got 150g (9), kompot z owoców 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9), ser ziołowy 50g (7), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (7), herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (7,9), herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70) (4), sałata 10g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g (7) pomidor 70g, sałata 10g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), polędwica sopocka 70g (9) dżem 30g pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (7), polędwica z indyka 70g (9), ser grani 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 0,2l
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 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), serek ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g
Energia ( kcal)	2580	2580	2600	2590	2600	2650	2620
Białko (g)	100	100	99	105	98	120	110
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	349	347
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

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 ŁATWOSTRAWBA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OBORNIKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04			
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa z koperkiem 30g (9), jajo got 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml			
Owoc	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g			
Śniadanie II	Budyń z sokiem 200ml (7)	Jogurt skyr 150 ml (7)	Cocktail mleczno - owocowy 200ml (7)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1, 3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (1,9), filet drobiowy got na parze 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (1,7), buraczki got 150 g, kompot z owoców 250ml			
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (9), pasta mięsna 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta rybna 50g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml			
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g			
Energia ( kcal)	2550	2570	2590			
Białko (g)	95	95	92			
Tłuszcze (g)	85	99	86			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	25			
Węglowodany (g)	351	325	362			
sacharoza (g)	36	35	28			
Błonnik (g)	28	21	30			
Sól (g)	4,8	5,0	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, 9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

**DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OBORNIKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE**

	Wtorek 26.03	Środa 27.03	Czwartek 28.03	Piątek 29.03	Sobota 30.03	Niedziela 31.03 <b>I ŚWIĘTO</b>	Poniedziałek 01.04 <b>II ŚWIĘTO</b>
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek z ziel (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), miód 30g, szynka z kurczaka 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser twarogowy chudy 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynkowa 80g (10), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 0,3l (7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 15 g (7), serdelki drobiowe 120g (9), sałatka jarzynowa 100g (7), babka piaskowa 50g (1,3), sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	mussle na mleku 0,3l (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1) Masło 15g (7), szynka wieprz got 80g (10), pomidor 70g (7), sałata 10g 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	Banan 100g	Jabłko prażone 100g
Śniadanie II	Cocktail mleczno -owocowy 200g (7)	Sok owocowo- jogurtowy 200ml (7)	Jogurt skyr 200ml (7)	Cocktail mleczno -owocowy 200ml (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy 200ml (7)	Herbatniki 60g (1,3) kakao na mleku 250ml (1,7)
Obiad	Grycikowa jarska 400ml (1,7), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos koperkowy (1,7), 100ml, marchew got 150g kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno -warzywne 200/ 100/75g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców 250ml	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (7,9), rolada wieprz z warzywami got 100g (10), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 80ml (1,7), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem jarski 400ml (1,3,9), udko drobiowe luzowane got 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), marchew got 150g, kompot z owoców 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15 g (7), szynka z indyka 50g(9), ser ziołowy 50g (7), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (7), herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15 g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (7,9), herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15 g (7), pasta z białej z ziel 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15 g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70) (4), sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15 g (7), polędwica sopocka 70g (9), dżem 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15 g (7), polędwica z indyka 50g, (9), ser grani 50g (7) pomidor 70g, sałata 10g Herbata 0,2l
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 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), serek ziołowy 20g (7) pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser kanapkowy (7) 20g, 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)	18	18	20	22	23	19	23
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)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OBORNIKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE**

	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04			
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa z koperkiem 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml			
Owoc	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g			
Śniadanie II	Budyń z sokiem 200ml (7)	Galaretką z owocami i śmietanką 200g (7)	Cocktail owsiano - warzywny 200ml (1,7)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1, 3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (1), sałata z jogurtem 75g (7) 75g, kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (1,9), filet drobiowy got na parze 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (1,7), buraczki got 150g, kompot z owoców 250ml			
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica z indyka 50g (9), pasta mięsna 50g (9), sałata 10g pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1) masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta rybna 50g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml			
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + kefir 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g			
Energia ( kcal)	2590	2580	2570			
Białko (g)	100	100	102			
Tłuszcze (g)	75	78	85			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	24	23			
Węglowodany (g)	379	370	349			
cukry (g)	40	25	25			
Błonnik (g)	28	21	22			
Sól (g)	4,8	5,0	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, 9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA Z OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OBORNKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 26.03	Środa 27.03	Czwartek 28.03	Piątek 29.03	Sobota 30.03	Niedziela I ŚWIĘTO 31.03	Poniedziałek II ŚWIĘTO 01.04
Śniadanie I	Kaszka 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 b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	makaron na mleku 300ml (1,3,7), chleb graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z koperkiem 50g (7), szynka z kurczaka 30g (9), sałata 10g, pomidor 70g Kakao na mleku b/c 250ml (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 30g (9), ser topiony 50g (7), papryka 40g, ogórek zielony 40g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), dżem 30g, rzodkiewki 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztecik drobiowy 40g (9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) herbata owocowa b/c 125/125ml	pl. kukur na mleku 0,3l (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), Masło 20g (7), kiełbasa śląska 80g (9), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (7), babka piaskowa b/c 50g (1,3), sałata 10g kakao na mleku b/c (1,7) herbata ziołowa b/c 125/125ml	mussle na mleku 0,3l (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), Masło (7), szynka wieprz got 80g (10), jajo got 50g (3), sos tatarski 30g (7), sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7), herbata owocowa b/c 125/125ml
Owoc	jabłko 100g	gruszka 100g	Grejpfrut 100g	jabłko 100g	gruszka 100g	Kiwi 100g	Jabłko 100g
Śniadanie II	Cocktail mleczno -owocowy 200g (b/c (7))	Sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Cocktail owsiano -owocowy 200ml b/c (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy b/c 200ml (7)	Sok warzywny 200ml
Obiad	Grycikowa 400ml (1,7), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), warzywa got 75g, sur bulgarska 75g (9), kompot z owoców b/c 250ml	Grochowa 400ml (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), kapusta kiszona got 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), schab duszony 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), brokuł got 75g, sur z z białej kapusty 75g, kompot z owoców b/c 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), sałata z ogórka kiszzonego 75g, fasolka szparagowa got. 75g, kompot z owoców b/c 250ml	Jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno -warzywne 200/ 100/75g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), rolada wieprz z warzywami got 100g (10), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 80ml (1,7), kapusta czerwona got 150g, kompot z owoców b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), udko drobiowe luzowane got 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), marchewka z groszkiem got. 75g, sur z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców b/c 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9), ser ziołowy 50g (7), sałatka z pomidora, sałaty z zielonej pietruszką i jogurtem 100g (7), herbata b/c 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (7,9), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70) (4), sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica sopočka 100g (9), papryka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (9), ser żółty 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 0,25l
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 50g + jogurt skyr 150ml (7)	bułka grahamka 70g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka grahamka 70g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g	bułka grahamka 70g (1) z masłem 10g (7), serek ziołowy 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 70g (1), z masłem 10g (7), Szynka 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 70g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Wafle ryżowe 50g + jogurt skyr 150ml (7)
Energia ( kcal)	2520	2500	2530	2550	2560	2605	2610
Białko (g)	95	90	95	96	95	100	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

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 OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OBORNIKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE**

	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04			
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g(1), masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (9), ogórek ziel 70g , sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml b/c	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa z koperkiem 40g (9), jajo got 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g(1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml			
Owoc	Gruszka 100g	Kiwi 100g	Jabłko 100g			
II śniadanie	Kisiel b/c 200ml	Budyń z sokiem b/c 200ml	Sałatką makaronowa z tuńczykiem 200g			
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców b/c 250ml	Szpinakowa 400ml (9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców b/c 250ml	Krupnik 400ml (1,9), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, buraczki got 75g, sur z marchwi i jabłek 75g, kompot z owoców b/c 250ml			
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 50g (9), ser topiony 50g (7), rzodkiewka 40g papryka 40g, herbata b/c 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g(1), masło 20g (7), pasta twarogowa 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g herbata b/c 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta rybna 50g (4), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g herbata b/c 250ml			
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g (1) + kefir 150ml (7)	bułka grahamka 70g (1)+ jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka grahamka 70g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g			
Energia ( kcal)	2540	2500	2560			
Białko (g)	94	89	95			
Tłuszcze (g)	80	87	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	32	28			
Węglowodany (g)	361	340	365			
sacharoza (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  
9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA OBORNIKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 26.03	Środa 27.03	Czwartek 28.03	Piątek 29.03	Sobota 30.03	Niedziela 31.03 <b>I ŚWIĘTO</b>	Poniedziałek 01.04 <b>II ŚWIĘTO</b>
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 30g, szynka z kurczaka 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet drobiowy 40g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 0,3l (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), Masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (7), babka piaskowa 50g (1,3), sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	mussle na mleku 0,3l (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), Masło (7), szynka wieprz got 80g (10), jajo got 50g (3), ćwikła 30g (7), sałata 10g, 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	Banan 100g	Jabłko prażone 100g
Obiad	Grycikowa 400ml(1,7), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos koperkowy (1,7) 100ml, marchew got 150g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno -warzywne 200/ 100/75g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), rolada wieprz z warzywami got 100g (10), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 80ml (1,7), kalafior got 150g, kompot z owoców 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), udko drobiowe luzowane got 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), marchew got 150g (9), kompot z owoców 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9), ser ziołowy 50g (7), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (7), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (7,9), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70) (4), sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g (7) pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 70g (9) dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (9), ser grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g Herbata 0,2l
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 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), serek ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser kanapkowy (7) 20g, 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				
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 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 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04			
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa z koperkiem 30g (9), jajo got 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7), / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, ketchup 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml			
Owoc	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g			
Obiad	Pomidorowa z lanymi kluskami 0,4l (1, 3,9), twarogek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (1,9), filet drobiowy got na parze 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (1,7), buraczki got 150g, kompot z owoców 250ml			
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (9), pasta mięsna 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta rybna 50g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml			
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g			
Energia ( kcal)	2550	2570	2520			
Białko (g)	95	95	89			
Tłuszcze (g)	85	99	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe	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 : 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 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 26.03	Środa 27.03	Czwartek 28.03	Piątek 29.03	Sobota 30.03	Niedziela 31.03 <b>I ŚWIĘTO</b>	Poniedziałek 01.04 <b>II ŚWIĘTO</b>
Śniadanie I	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 (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 30g, szynka z kurczaka 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), pasztet drobiowy 40g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 0,3l (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), chleb graham 30g (1), Masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (7), babka piaskowa 50g (1,3), sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	mussle na mleku 0,3l (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), Masło (7), szynka wieprz got 80g (10), jajo got 50g (3), ćwikła 30g (7), sałata 10g 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	Banan 100g	Jabłko prażone 100g
Śniadanie II	Cocktail mleczno -owocowy 200g (7)	Sok owocowo- jogurtowy 200ml (7)	Jogurt skyr 150 ml (7)	Cocktail mleczno -owocowy 200ml (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy 200ml (7)	Herbatniki 60g (1,3) kakao na mleku 250ml (1,7)
Obiad	Grycikowa 400ml (1,7), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), marchew got 150 g, kompot z owoców 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa got 150g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), schab got 80g (10), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), fasolka szparagowa got 150g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno -warzywne 200/ 100/75g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (7,9), rolada wieprz z warzywami got 100g (10), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 80ml (1,7), kalafior got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), udko drobiowe luzowane got 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), marchew got 150g (9), kompot z owoców 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9), ser ziołowy 50g (7), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (7), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (7,9), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70) (4), sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopočka 70g (9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 70g (9), ser grani 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g Herbata 0,25 l
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 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), serek ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), Ser kanapkowy (7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia ( kcal)	2580	2580	2600	2590	2600	2650	2620
Białko (g)	100	100	99	105	98	120	110
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	349	347
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

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 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04				
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa z koperkiem 30g (9), jajo got 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, ketchup 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
Owoc	Gruszka prażona 100g	Banan 100g	Jabłko prażone 100g				
Śniadanie II	Budyń z sokiem 200ml (7)	Jogurt skyr 150 ml (7)	Cocktail mleczno - owocowy 200ml (7)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1, 3,9), twaróg 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (1,9), filet drobiowy got na parze 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos śmietanowy 100ml (1,7), buraczki got 150 g, kompot z owoców 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (9), pasta mięsna 50g (9), sałata 10g pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta rybna 50g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	rogał 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g				
Energia ( kcal)	2550	2570	2590				
Białko (g)	95	95	92				
Tłuszcze (g)	85	99	86				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	25				
Węglowodany (g)	351	325	362				
cukry (g)	36	35	28				
Błonnik (g)	28	21	30				
Sól (g)	4,8	5,0	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, 9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA OBORNIKI. od 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 26.03	Środa 27.03	Czwartek 28.03	Piątek 29.03	Sobota 30.03	Niedziela 31.03 <b>I ŚWIĘTO</b>	Poniedziałek 01.04 <b>II ŚWIĘTO</b>
Śniadanie I	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 (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 30g, szynka z kurczaka 50g (9), sałata 10g, pomidor 70g Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml, (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 30g (9), ser topiony 50g (7), papryka 40g, ogórek ziel 40g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), dżem 30g, rzodkiewki 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Owsianka na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno -żytni 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), paszтет drobiowy 40g (9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1) Masło 20g (7), kiełbasa śląska 80g (9), jajo got 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (7), babka piaskowa 50g (1,3), sałata 10g kakao na mleku (1,7) /herbata ziołowa 125/125ml	musle na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), Masło (7), szynka wieprz got 80g (10), jajo got 50g (3), sos tatarski 30g (7), sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml
Owoc	jabłko 100g	gruszka 100g	Banan 100g	jabłko 100g	gruszka 100g	Banan 1100g	Jabłko 100g
Obiad	Grysikowa 400ml (1,7), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml (1,7), marchew got 75g, sur bułgarska 75g (9), kompot z owoców 250ml	Grochowa 400ml (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), kapusta kiszona got 75g, warzywa got 75g, kompot z owoców 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (9), schab duszony 80g (10), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (1,7), brokuł got 75g, sur z z białej kapusty 75g kompot z owoców 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3), ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), sałata z ogórka kiszzonego 75g, fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców 250ml	Jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno -warzywne 200/ 100/75g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, napój 0,25l	Żurek z ziemniakami 0,4l (7,9), rolada wieprz duszona 100g (10), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 80ml (1), kapusta czerwona got 150g napój 0,25l	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), udko drobiowe luzowane got 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), marchewka z groszkiem got 75g, sur z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (9), ser ziołowy 50g (7), sałatka z pomidora, sałaty z ziel pietruszką i jogurtem 100g (7), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami z jogurtem 200g (7,9), herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70) (4), sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), ser kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopočka 70g (9), dżem 30g papryka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (9), ser żółty 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 0,2l
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 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), serek ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser ziołowy (7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia ( kcal)	2520	2500	2530	2550	2560	2605	2610
Białko (g)	95	90	95	96	95	100	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

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 26.03– 04.04.2024 r. LEŚNE

	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04			
Śniadanie I	Kaszka na mleku 300ml (1,7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (9), ogórek ziel 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa z koperkiem 30g (9), jajo got (3), pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7) /herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 80g, ketchup 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml			
Owoc	Gruszka 100g	Banan 100g	Jabłko 100g			
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1, 3,9), twarożek 100g (7), makaron 200g (1,3), sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców 250ml	Szpinakowa 400ml (9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców 250ml	Krupnik 400ml (1,9), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, buraczki got 75g, sur z marchwi i jabłek 75g, kompot z owoców 250ml			
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 50g (9), ser topiony 50g (7), sałata 10g papryka 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g pomidor 70g, sałata 10g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (9), pasta rybna 50g (4), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata z cukrem 250ml			
Posiłek nocny	rogal 50g (1) + jogurt skyr 150ml (7)	bułka maślana 50g (1,7) + jogurt owocowy 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka z indyka 20g (9), sałata 5g, pomidor 20g			
Energia ( kcal)	2540	2500	2560			
Białko (g)	94	89	95			
Tłuszcze (g)	80	87	80			
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	32	28			
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 9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne